

A transição da vida ativa para a reforma

Ana Filipa Cruz da Silva Basílio dos Santos

Orientador: Professora Doutora Stella Margarida de Oliveira António
Bettencourt da Câmara

Dissertação para obtenção de grau de Mestre
em Gerontologia Social

Lisboa
2018

WWW.ISCSP.ULISBOA.PT

Agradecimentos

Esta tese é fruto de muitas contribuições, que de forma direta ou indireta, influenciaram a sua trajetória e que merecem toda a minha gratidão:

Em primeiro lugar, agradeço aos meus queridos pais, que nunca deixaram que desistisse de concretizar este objetivo, apoiando todas as minhas decisões.

À Professora Doutora Stella Margarida de Oliveira António Bettencourt da Câmara, pela compreensão, disponibilidade, acompanhamento, pelos conselhos e por nunca ter desistido de me orientar.

A todos os contributos fornecidos pelos reformados, que me fizeram acreditar na potencialização de novas ideias e projetos futuros.

Um especial agradecimento a todos os Amigos e ao Diogo, por todo o companheirismo, transmissão de força e incentivo prestado nos momentos mais delicados do decorrer desta dissertação.

Resumo

O prolongamento da vida tem ultrapassado as expectativas anteriormente traçadas e os percursos de vida individuais evoluem e adaptam-se a estas novas transformações.

A passagem à reforma é um acontecimento que envolve mudanças em diversos aspetos da vida do indivíduo e consequentes adaptações, que implicam uma nova reorganização dos padrões de vida individuais e reestruturação de novos papéis sociais.

O objetivo principal do presente trabalho é analisar as vivências da transição da vida ativa para a reforma, através da experiência de indivíduos que estão reformados. Para além da fundamentação teórica, o presente trabalho engloba uma investigação com recurso ao método qualitativo através de entrevistas em profundidade.

Das conclusões deste estudo podemos destacar que a generalidade dos entrevistados transmite uma grande satisfação com as vivências na reforma, apesar de numa primeira fase, experienciarem um misto de sentimentos de ansiedade, solidão e tranquilidade provocados pelas diferentes entradas na reforma, sentimentos esses que são ultrapassados através de suporte familiar e social. Também se constatou que não foi realizada uma preparação para a reforma por todos os entrevistados devido à não existência ou privação das escassas medidas fornecidas pelo poder público e empresarial.

Palavras-chave: gerontologia – ciclo de vida – atividade laboral – preparação – transição – adaptação – reforma – envelhecimento

Abstract

The Increase of life expectancy has exceeded the previously drawn expectations. Due to this, the individual life paths have evolved and have adapted to these new transformations.

The transition to retirement is a process that involves changes in several aspects of the individual's life and consequent adaptations. These aspects imply a new reorganization of individual living standards and restructuring of new social roles.

The main objective of this paper is to analyze the experiences of the transition from active life into retirement, through the experience of retired people. In addition to the theoretical basis, the present work presents an investigation using the qualitative method.

The conclusion of this study indicates that it is possible to emphasize that the generality of the interviewed people conveys great satisfaction with the experiences during the retirement period. However, in a first phase, they experience a mixture of feelings of anxiety, loneliness and tranquility, caused by the different phases in the retirement period. Through family and social support, it was possible to overcome some of these feelings. It was also found that all the interviewed people were not prepared for retirement, due to the inexistence or scarce measures provided by the public and business authorities.

Keywords: gerontology – cycle of life – labor activity – preparation – transition – adaptation – retirement – aging

Perseverança

Não digas que o trabalho é desperdiçado,
Nem que o esforço falha ou parece, no fundo;
Não digas que aquele ao dever curvado
É um entre os tantos sonhos do mundo.

Pois não é em vão que em golpes seguidos,
Com pressa medida, em fragor crescente,
O mar actua nos rochedos batidos
E invade a praia, ruidosamente.

É certo que enfrentam suas investidas,
Do seu bater forte parecem trocar,
Esmagam com força as vagas erguidas
E em espuma fazem as ondas rasgar.

Mas ele bate e bate com força
Em dias, semanas, em meses e anos,
Até que apareça moessa sobre moessa
Que mostre seus gastos, pacientes ganhos.

E os anos passam, as gerações vão,
E menores se quedam as rochas cavadas;
Mas ele, com lenta e firme precisão,
Baterá na terra suas altas vagas.

Certo como o sol e despercebido
Como duma árvore é o seu crescer,
Trabalha, trabalha sem ser iludido
P'la tenaz imagem que se pode ver.

E quando o seu fim de todo obtém,
Em sonoro embate, p'ra fender, se lança,
Seu poder imenso ainda mantém
E, inda mais além, nas águas avança.

Alexander Search, in "Poesia"

Abreviaturas e Siglas

AVC – Acidente Vascular Cerebral

EDP – Energias de Portugal

I.N.E – Instituto Nacional de Estatística, Portugal

ILCB – International Longevity Centre Brazil (Centro Internacional de Longevidade do Brasil)

MTSSS – Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

UE – United Nations (União Europeia)

Idem – mesmo autor, mesma obra e página diferente

Nº - número

Índice

<i>Agradecimentos</i>	<i>I</i>
<i>Resumo</i>	<i>II</i>
<i>Abstract</i>	<i>III</i>
<i>Introdução</i>	<i>4</i>
<i>Capítulo I – Enquadramento Teórico</i>	<i>7</i>
1. <i>Gerontologia, envelhecimento e a perspetiva do ciclo de vida</i>	<i>8</i>
1.1 Questões do Envelhecimento demográfico	<i>8</i>
1.2 Envelhecimento como um processo de desenvolvimento humano	<i>9</i>
1.2.1 O envelhecimento na perspetiva do ciclo de vida.....	<i>10</i>
1.2.2 Paradigma do Envelhecimento Ativo e Formação ao Longo da Vida	<i>12</i>
2. <i>Reforma e Envelhecimento</i>	<i>14</i>
2.1 Da Vida Laboral Ativa à Reforma	<i>14</i>
2.2 Velhos e Reformados	<i>16</i>
3. <i>Processo de transição da Vida Ativa para a Reforma</i>	<i>18</i>
3.1 Processo de Transição	<i>18</i>
3.1.1 A Transição.....	<i>18</i>
3.1.2 A Adaptação	<i>19</i>
3.1.3 O processo de “transição-adaptação”	<i>19</i>
3.2 Processo de transição-adaptação aplicado à transição para a reforma	<i>21</i>
<i>Capítulo II – Caminho metodológico</i>	<i>24</i>
1. <i>Problemática do Fenómeno a Estudar</i>	<i>25</i>
1.1 Justificação e finalidade da Investigação	<i>25</i>
2. <i>Objetivos do estudo</i>	<i>27</i>
3. <i>Métodos</i>	<i>27</i>
3.1 Amostra	<i>27</i>
3.2 Técnica de recolha de dados.....	<i>28</i>
3.3 Instrumentos de recolha de dados	<i>29</i>

3.4 Procedimentos éticos e formais da recolha de dados	30
3.5 Previsão do tratamento e análise dos dados	30
<i>Capítulo III - Análise e Discussão de resultados</i>	34
<i>1. Perfil e Trajetória de Vida dos Entrevistados</i>	35
1.1 Caracterização da Amostra.....	35
<i>2. Processo de transição para reforma</i>	38
2.1 Expectativas/ Idealização de rotinas diárias	38
2.2 Circunstâncias ou razões que influenciaram a decisão pela reforma	39
2.3 Preparação para a reforma por parte do indivíduo ou da entidade empregadora	42
2.4 Apoio por parte da entidade empregadora após a entrada na reforma	43
<i>3. Processo de adaptação à reforma</i>	44
3.1 Alterações na vida quotidiana	44
3.2 Impactos a nível pessoal, social, familiar e económico	46
3.3 Rotinas diárias atuais.....	48
<i>4. Velhice e Reforma</i>	50
4.1 Perceção pessoal da velhice enquanto reformado	50
4.2 Benefícios e constrangimentos associados à velhice e à reforma	50
<i>5. Expectativas do futuro</i>	52
5.1 Estratégias e Fatores fundamentais para uma fácil adaptação à reforma	52
5.2 Expectativas para o futuro enquanto reformado.....	54
<i>Conclusão</i>	56
<i>Bibliografia</i>	61
<i>Anexos</i>	71
<i>Anexo I – Guião da entrevista</i>	72
<i>Anexo II – Declaração de Consentimento Informado</i>	74

Índice de tabelas

Tabela 1 Expectativas da vivência na reforma/Idealizações de rotinas diárias	39
Tabela 2 Circunstâncias ou razões que influenciaram a decisão pela reforma	40
Tabela 3 Impactos da reforma nos entrevistados.....	46
Tabela 4 Ocupação do tempo na reforma.....	49

Índice de figuras

Figura 1 Processo de análise de dados na investigação qualitativa (adaptado de Creswell, 2009).....	31
---	----

Introdução

Os estudos sobre o envelhecimento e sobre as implicações sociais, económicas, humanas e de saúde, têm tido um crescente aumento e preocupação, principalmente nos países desenvolvidos. A procura crescente por um maior conhecimento sobre a velhice deve-se não só às grandes alterações e projeções demográficas, mas também à nova visão sobre esta fase do ciclo de vida, que no passado foi negligenciada por se considerar pouco interessante e estar associada a vulnerabilidade e incapacidade.

Na verdade, o envelhecimento demográfico continua a ser um dos grandes desafios da humanidade: a nível económico devido aos custos que acarreta uma população cada vez mais envelhecida e com necessidades específicas; a nível social face à necessidade de valorização e integração da população idosa, cada vez mais habilitada, não só física como intelectualmente; e a nível geracional dado que os custos e despesas com os mais velhos serão suportados pelos impostos e contribuições sociais provenientes das gerações mais jovens em atividade (António, 2012).

Por outro lado, nos dias de hoje, a procura pelo bem-estar físico, psicológico e social, e pelo envelhecer de forma saudável, algo que acontece desde que se nasce até ao final dos dias do ser humano, trouxe alienada uma vontade de conhecer e compreender como se deve encarar esta nova fase da vida humana que, não obstante da idade cronológica e de algumas incapacidades que possam surgir com o decorrer do processo de envelhecimento, se caracteriza por um conjunto de potencialidades. É neste sentido que o gerontólogo assume um papel basilar, adquirindo funções de estimulação e de intervenção por forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso, implementando o respeito pelas pessoas mais velhas, pelos princípios de dignidade, autonomia, desenvolvimento pessoal e participação.

O envelhecimento faz parte de um processo do desenvolvimento humano que gera mudanças e implicam sucessivas transições e consequentes adaptações. A reforma, um acontecimento de vida marcante, leva a que os indivíduos utilizem as suas capacidades de adaptação, exigindo um esforço de reorganização pessoal e social. Ao reformar-se, o indivíduo abandona a posição de “ativo” e passa a assumir uma nova posição no contexto social - “o reformado”, dado que esta transição está habitualmente conotada como a “entrada na velhice”.

De facto, e como bem refere Fonseca (2011:11), durante a vida laboral são criadas metas definidas por objetivos pessoais e profissionais pelos quais todos os profissionais se conduzem para atingir o reconhecimento e a valorização profissional, mas por outro lado, chegando à

reforma “pouco ou nada está previamente definido acerca daquilo que é esperado de quem se reforma ou qual a imagem correspondente a um “bom reformado”.”

O trabalho estrutura e organiza a vida humana e constitui uma referência na construção de identidade e sociabilidade humana. Como refere D’ Alencar & Campos (2006:34) “o trabalho enriquece o homem, tanto em conhecimento como em aquisição de habilidades, experiências e desenvolvimento [sendo que o indivíduo procura no trabalho] satisfazer as suas necessidades materiais (casa, comida, roupa, lazer, etc.) e, também, as necessidades afetivas, traduzidas em reconhecimento, satisfação, prazer para viver humanamente, para estar no mundo”. A sua perda, seja de forma voluntária ou involuntária, antecipadamente ou na idade prevista pela lei, resulta em constrangimentos associados à falta de preparação para esta nova fase do ciclo de vida, mesmo que perspectivada como positiva e satisfatória por alguns.

A transição para a reforma é vivenciada pelos indivíduos de diferentes formas, apesar de vários estudos comprovarem que os sentimentos experimentados durante esta transição possam ser comuns apesar das inúmeras causas.

É neste sentido que surge a pergunta de partida desta investigação - *Como foi vivenciada a transição da vida ativa para a reforma?* - tendo em conta as vivências do “antes, durante e após” a passagem para a reforma por indivíduos que estão reformados.

A presente investigação procura dar contributos para os estudos sobre a temática da transição para a reforma fazendo uma análise objetiva das experiências nesta fase do ciclo de vida a partir da voz de quem as vivencia.

No primeiro capítulo e num primeiro ponto, será realizada uma análise sobre as transformações sociodemográficas e a análise do envelhecimento como um processo de desenvolvimento humano numa perspetiva do ciclo de vida, dado que para analisarmos as mudanças e as adaptações que decorrem das mesmas, é necessário conhecer e compreender todo o percurso pessoal, social, profissional e familiar de cada indivíduo.

Neste sentido, num segundo ponto do enquadramento teórico, foi realizada uma passagem pelo mundo do trabalho a partir da análise de estudos sobre os trabalhadores mais velhos, tanto em Portugal como nos restantes países da OCDE. Por outro lado, dados os efeitos das alterações demográficas no que se refere a um maior número de anos vividos pelos indivíduos, optou-se por estabelecer uma comparação com a idade da reforma estipulada pela lei, tendo em conta as diferentes categorias de “idades” que são atribuídas ao indivíduo.

Num terceiro ponto, e sendo a análise da transição para a reforma o foco principal desta investigação, não é possível deixar de fazer referência aos estudos realizados sobre os processos

de “transição- adaptação” que ocorrem durante todo o ciclo de vida, dando particular atenção aos processos de transição aplicados à passagem para a reforma. No caso das pessoas mais velhas, a adaptação a novas transições, pode gerar momentos de crise, em virtude da ocorrência de diversas mudanças em simultâneo e de forma sucessiva nesta fase da vida, sendo necessária uma gestão e superação das dificuldades decorrentes do processo de envelhecimento.

Neste seguimento, Fernandes (2008:135) menciona que é importante refletir sobre as alterações nas sociedades contemporâneas, tendo em conta como as alterações poderão interferir no modo como é vivido o ciclo de vida, sendo que estas decorrem do modo “como gerimos e orientamos as aspirações face ao leque de oportunidades com que nos confrontamos.”

Com base nas linhas de problematização teórica, e seguindo uma linha de investigação, apresenta-se num segundo capítulo, uma metodologia qualitativa, que se desenvolve em torno do seguinte objetivo: analisar as vivências da transição da vida ativa para a reforma dos entrevistados.

A prossecução deste objetivo implicou o recurso a uma diversidade de contributos teóricos e à aplicação de entrevistas em profundidade para a produção de conhecimento científico acerca da problemática em estudo.

Após a análise detalhada dos dados recolhidos, pretende-se recolher novas conclusões e conceber algumas recomendações para futuras investigações que sejam pertinentes a esta temática.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1. Gerontologia, envelhecimento e a perspetiva do ciclo de vida

1.1 Questões do Envelhecimento demográfico

O envelhecimento demográfico continua a ser um desafio à escala global. O envelhecimento da população processa-se a um ritmo acelerado, acentuando-se a tendência “não só no topo, com o aumento dos mais velhos, mas também na base com a redução dos mais novos” (Fernandes, 2008:72).

Em consequência da diminuição da natalidade e do aumento da longevidade nos últimos anos, verificou-se em Portugal o decréscimo da população jovem (0 a 14 anos de idade) e da população em idade ativa (15 a 64 anos de idade), em paralelo com o aumento da população idosa (65 e mais anos de idade). Segundo os dados do INE (2018:7), em 2017, o Índice de Envelhecimento era de 155 idosos por cada 100 jovens. “O índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos, por cada 100 jovens, em 2080” (INE, 2017:1). Pelo contrário, o índice de renovação de população ativa continua a reduzir, decrescendo para 78,7 em 2017 (INE, 2018:9) e desta forma, o quantitativo de pessoas em idade potencial de saída do mercado de trabalho não é compensado pelo número de indivíduos em idade potencial de entrada no mercado de trabalho.

Em 2016 viviam em Portugal 2 176 640 (*idem*:62) pessoas com idades compreendidas entre os 65 e mais anos, tendo em 2017 aumentando para 2 213 274 pessoas (INE, 2018:5). “A tendência, que se tem manifestado de forma crescente, é para um desequilíbrio considerável entre gerações, ou seja, o aumento dos mais velhos é relativamente empolado pela redução dos mais novos, contribuindo, desse modo, para o agravamento do desequilíbrio intergeracional” (Fernandes, 2008:73)

No triénio 2015-2017 foi estimado que a esperança de vida à nascença dos homens foi de 77,74 e a das mulheres é de 83,41. Já a esperança de vida aos 65 anos foi de 17,55 para os homens e de 20,81 para as mulheres (INE, 2018:1). Portugal perderá população até 2080, passando dos atuais 10,3 milhões para 7,7 milhões de residentes, ficando abaixo dos 10 milhões em 2033. O número de jovens diminuirá de 1,4 para 0,9 milhões e o número de idosos passará de 2,2 para 2,8 milhões. No resto do mundo, a cenário é idêntico nos países desenvolvidos. Segundo os dados das Nações Unidas (UN 2017:11) em 2017 existiam 962 milhões de pessoas com 60 anos ou mais em todo o mundo, que compreenderam 13% da população global, crescendo cerca de 3% por ano. Ainda sobre a mesma fonte, a Europa tem a maior percentagem

de população com 60 e mais anos, cerca de 25% da percentagem mundial. As projeções no mundo de pessoas com 60 e mais anos são de 1,4 biliões em 2030 e 2,1 biliões em 2050.

Estes dados demonstram que continuamos a caminhar para profundas alterações na sociedade, com elevada necessidade de conhecer melhor os impactos das transformações demográficas, sociais e económicas.

1.2 Envelhecimento como um processo de desenvolvimento humano

Como demonstram dos dados referidos acima, a nível mundial, os países irão continuar a envelhecer e, portanto, terão de se preparar para os impactos destas alterações. Torna-se desta forma fundamental, conhecer toda a ciência do envelhecimento humano, apostando no estudo da Gerontologia.

A palavra gerontologia surge com Élie Metchnikoff, pela primeira vez em 1903, no seu livro *Études sur la nature humaine. Essai de Philosophie Optimiste* (Câmara, 2015:21). Apesar das diversas contribuições para a afirmação da gerontologia, “a emergência da Gerontologia e da Gerontologia Social como disciplinas científicas só acontece no século XX, por via de esforços independentes e, depois, concertados, da Biologia, Medicina, Sociologia, Antropologia e Psicologia modernas, num forte diálogo multidisciplinar, entre si e com outras especialidades” (*idem*: 21). A gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento humano (junção entre “geronto” que significa idosos e “logia” que indica ciência) e que abrange o estudo de todas as “modificações, morfológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais consecutivas à ação do tempo no organismo, independentemente de qualquer fenómeno patológico” (Fontaine, 2000:15). Torna-se assim, uma ciência multidisciplinar que permite uma diversidade de conhecimentos sobre o envelhecimento.

Ao falarmos em envelhecimento estamo-nos inevitavelmente a referir a uma fase específica do desenvolvimento do adulto, mas que é impossível datar o seu começo. O envelhecimento é, neste sentido, um processo complexo que envolve vários fatores: sociais, psicológicos e biológicos. São assim, considerados dois tipos de envelhecimento: o demográfico que se refere à percentagem de idosos comparativamente com as outras faixas etárias, podendo distinguir-se o envelhecimento na base que é quando o número de jovens começa a diminuir e o envelhecimento no topo que se refere ao facto de existir um maior peso das pessoas com mais idade, e o envelhecimento biológico que se caracteriza pelo aumento da mortalidade após a maturidade e das alterações degenerativas progressivas, pela redução das

capacidades e pelo aumento das vulnerabilidades e das doenças. Como refere Fonseca (2004:20) o desenvolvimento humano “supõe a ocorrência de mudanças ao nível do funcionamento e do comportamento individuais”, mudanças essas que assumem características de continuidade (ocorrem ao longo de todo o período de vida), diferenciadoras (as distinções entre os indivíduos tendem a acentuar-se ao longo do período de vida) e holísticas (todos os aspetos do desenvolvimento – sociais, físicos ou cognitivos - dependem de uma interação mútua e centrada no indivíduo). Assim sendo, é possível constatar que “a passagem do tempo pelo indivíduo reflete-se tanto nas mudanças de papéis sociais que desempenha, como na auto-identidade e no corpo do qual não se dissocia” (Cabral, *et al.* 2013:25). As mudanças corporais são mais notórias, mas existem outros aspetos em torno da identidade pessoal e dos papéis sociais que vamos adquirindo ao longo da vida que vão sofrendo bastantes alterações. A perspetiva do ciclo de vida engloba uma visão multidisciplinar do desenvolvimento humano.

1.2.1 O envelhecimento na perspetiva do ciclo de vida

Para fundamentar e apoiar a importância do ciclo de vida no indivíduo surgem algumas teorias. Segundo Cormier & Trudel (1986 *cit por* Alaphilippe et Bailly, 2013:31), “um elevado nível de investimento em diferentes papéis sociais ou interpessoais está ligado de forma significativa a um elevado nível de adaptação e satisfação de vida percebido pela pessoa idosa”, ou seja, ao longo da vida é de extrema importância adquirir novos papéis, que nos distinga entre os demais e eleve a nossa autoestima. Se os idosos se mantiverem ativos, mais felizes hão-de envelhecer. Por exemplo, quando chegamos à fase da velhice podemos adquirir e vivenciar o papel de avós, membros de uma associação, investir na educação, entre outros. Esta é designada a *teoria da atividade*. Fonseca (2004:123) refere que o pressuposto desta teoria considera “a satisfação de vida em função da existência de uma imagem positiva de si mesmo, resultante da perceção da possibilidade de se atingir objetivos pessoais predefinidos e manter interações sociais satisfatórias.” Por outro lado, se houver uma perda acentuada de papéis sociais, menor será a satisfação de um indivíduo, levando à ocorrência de ansiedade e dificuldade de ajustamento às perdas por parte do indivíduo.

Neste sentido, surge a *teoria do desligamento* proposta inicialmente por Cumming e Henry (1961 *cit por* Fonseca, 2004:123), que “assume que a pessoa idosa aceita, ou deseja mesmo, a diminuição da interação que estabelece com o meio social envolvente, fazendo-o através de um movimento simultâneo de contração sobre si mesma e de redução do investimento

emocional nas pessoas e objetos do meio social”, ou seja, estes autores acreditam que o processo de desligamento poderá ser considerado um mecanismo de adaptação a novas fases do ciclo de vida. Vários autores vieram contrariar esta teoria, acreditando que não existia relação direta entre o desligamento e satisfação de vida. Para Barreto (1984, 1988 *cit por* Fonseca, 2004), por exemplo, existe necessidade de diferenciar desligamento voluntário e involuntário, pois um indivíduo que se vê obrigado a “desligar-se” do meio ambiente familiar, social ou profissional pode criar sentimentos de insatisfação com a vida. Este desligamento social forçado pode também, derivar da discriminação com base na idade e na falta de oportunidades de participação social conforme refere Atchley (1992:339 *cit por* Fonseca, 2004: 126), que vem neste sentido, sugerir a *teoria da continuidade* em oposição à teoria do desligamento: “a teoria da continuidade assume que as pessoas agem por forma a adaptarem-se, enquanto que a teoria do desligamento assume que as pessoas deixam de agir por forma a adaptarem-se”.

Esta teoria apoia-se na importância da conservação dos papéis sociais adquiridos até à velhice e à adoção e desenvolvimento de novos papéis sociais, nunca esquecendo a nossa identidade pessoal e o modo de funcionamento.

Cada uma destas teorias contribuiu para evidenciar que ocorrem mudanças sistemáticas nas fases mais avançadas do ciclo de vida, dependendo do percurso e da história individual de cada indivíduo. Fry (1992 *cit por* Fonseca, 2004:126) refere que “os idosos (como, de resto, as pessoas de outras idades) podem acabar por implementar uma série de comportamentos que refletem diferentes teorias em diferentes domínios das suas vidas, o que faz com que escolham desligar-se num domínio da vida (social e cívico, por exemplo), enquanto mantêm continuidade noutra (família) e aumentam a atividade num terceiro (por exemplo, amigos)”.

Ambas as teorias colocam em destaque os ganhos que podem ocorrer ao longo do ciclo de vida e com base nestas teorias, surge o *modelo de SOC de Batles (modelo da otimização seletiva com compensação)* referindo que face às alterações biopsicossociais, psicossociais, socioeconómicas os idosos acabam “por pôr em prática estratégias de reorientação de objetivos e de regulação, que permitem chegar a um envelhecimento bem-sucedido” (Alaphilippe & Bailly, 2013:35). Neste modelo, os mais velhos selecionam as atividades mais importantes que lhes trazem satisfação, otimizam os recursos para atingir esses objetivos e compensam as perdas existentes nestes domínios (seleção-otimização-compensação). Isto é, este modelo tem não só em conta os ganhos ao longo do percurso de vida como também as perdas existentes, acreditando que quando os indivíduos chegam a esta fase da vida, confrontam-se com todos os factos do processo de envelhecimento, mas continuam a desenvolver-se e agir sobre o meio envolvente.

Outro modelo que vem dar destaque ao estudo dos processos adaptativos associados ao envelhecimento é o *modelo de flexibilidade/tenacidade* de Brandtstadter (2002) que refere duas estratégias no decurso do desenvolvimento: assimilação e acomodação. A primeira é “o processo que irá permitir reduzir a distância entre a realidade e os desejos individuais” (Alaphilippe & Bailly, 2013:39). Com a idade vamos adquirindo maiores dificuldades em desenvolver e a cumprir os objetivos a que nos propomos devido às dificuldades e perdas que decorrem do processo de envelhecimento. É importante perceber quando algo não está a resultar, adaptá-la e torná-la mais flexível no modo de funcionamento. A esta estratégia chamamos acomodação que consiste “em adaptar os seus objetivos e prioridades em função dos condicionamentos desenvolvimentais ou contextuais, mas também em função dos recursos pessoais” (*idem*: 39).

A importância do ciclo de vida na transição para a reforma prende-se com o facto de que para compreendermos as adaptações que um indivíduo faz quando atinge a velhice, implica conhecer todo o seu passado, desde a infância até à atualidade, na medida em que todo o período vivido tem uma enorme influência sobre as suas decisões do presente, sendo que, como refere Pestana (2003:93) “os indivíduos constroem o seu próprio percurso de vida através de opções e ações enquadradas pelas oportunidades e pelos constrangimentos das circunstâncias históricas e sociais”.

1.2.2 Paradigma do Envelhecimento Ativo e Formação ao Longo da Vida

O novo paradigma do envelhecimento ativo, vem também assumir um papel basilar nestas orientações: “O Envelhecimento Ativo pode ser definido de acordo com a atual perspetiva teórica de resiliência – ter acesso às reservas necessárias a se adaptar, suportar e aprender com desafios enfrentados ao longo da vida” (ILCB,2015:43). Este depende de dois elementos - sociedade e indivíduo – para conseguir construir reservas de resiliência. Um dos pilares dessa nova conceção do Envelhecimento Ativo é a aprendizagem ao longo da vida.

Este novo pilar assume um papel relevante na temática da transição para a reforma. Com a perspetiva do curso de vida não existirá diferenças a nível da aprendizagem nas diversas faixas etárias, pois os mais velhos continuam a desfrutar de um bom funcionamento cognitivo e têm todas as oportunidades para continuar a aprender e a ensinar. As perdas cognitivas e funcionais são inevitáveis ao longo da idade, porém são muitos os que não deixam de revelar a sua capacidade de resistência para ultrapassar as suas limitações.

Walker (2002, *cit por* Quaresma, 2007:38) corrobora esta ideia afirmando que “os indivíduos devem tirar partido das possibilidades de educação permanente e de formação contínua, promover a sua própria saúde e bem-estar ao longo de toda a vida”.

Segundo Pestana (2003:54) “no contexto da otimização da capacidade de trabalho dos indivíduos mais velhos e, logo, da sua empregabilidade, a formação profissional contínua assume, assim, grande importância, na medida em que dela depende a habilidade dos indivíduos em atualizarem/adaptarem as suas competências e conhecimentos às necessidades decorrentes da evolução económica, no que se refere a novos processos produtivos e novas tecnologias (designadamente de informação e comunicação), novas formas de organização do trabalho, novos produtos e serviços, etc”. Para que haja uma maior competitividade económica de empregabilidade e na proteção social, é fundamental que os indivíduos se mantenham informados.

A formação nesta fase do ciclo de vida não tem tanto a finalidade de aprendizagem de conteúdos, mas sim a aprendizagem sobre Si (Pereira, 2012), ou seja, pretende-se criar uma base para a reflexão sobre as suas vivências, competências e potencialidades, que permitam o balanço entre perdas e ganhos, atingindo a plena qualidade de vida.

2. Reforma e Envelhecimento

2.1 Da Vida Laboral Ativa à Reforma

Marshall (2001 *cit por* Pestana, 2003:97), um sociólogo especialista nas questões do percurso de vida e do envelhecimento em referência ao trabalho, acredita que “assistimos atualmente à emergência de um novo modelo de percurso de vida, consubstanciado nas seguintes mudanças estruturais: uma maior clivagem entre a idade de reforma legalmente definida e a idade em que as pessoas se reformam, o aumento do trabalho a tempo parcial e do trabalho por conta própria, bem como de outros “bridge jobs” no final da vida ativa, e a curta duração dos (novos) empregos dos trabalhadores mais velhos, que resultam, em suma, na vulgarização de passagens “confusas” para a inatividade definitiva”.

No caso português, a idade da reforma até 2014 era de 65 anos. Em 2014 passou a ser de 66 anos. Devido ao aumento da esperança média de vida e ao fator sustentabilidade da segurança social, mantiveram a mesma linha e decidiram alterá-la em 2018 para 66 anos e 4 meses segundo a Portaria n.º 99/2017 de 7 de março, sendo que tem aumentado de ano para ano.

A idade da reforma varia de país para país e tem sido objeto de grandes debates políticos e sociais. Em alguns dos países da OCDE foram reformuladas as suas medidas relativamente às pensões, de forma a prolongar a vida ativa, para que estes possam contribuir durante mais anos para a sua futura pensão. Para tal, foram tomadas algumas medidas: aumento da idade da reforma; reforço das disposições da reforma antecipada; incentivos financeiros para trabalhar para além da idade da reforma; foram impostas algumas penalizações para quem requer pensão antecipada; e por fim, foram dados maiores benefícios para combinar trabalho e pensões (OECD, 2015:22). Para que estas medidas fruem em efeitos positivos, a OCDE no âmbito da sua estratégia ‘Manter a Prosperidade numa Sociedade em Envelhecimento’, acredita que estas medidas devem assentar nas seguintes orientações: “aumentar a prioridade da aprendizagem ao longo da vida para todos; aumentar a informação sobre o mercado de trabalho, incluindo a que se refere aos meios que permitem atingir a empregabilidade para vidas profissionais mais longas; providenciar informação comparativa que permita apoiar os reformados a desempenharem um papel mais ativo na economia e na sociedade, nomeadamente desempenhando papéis de prestação de cuidados; desenvolver medidas efetivas de política ativa

de emprego que apoiem os trabalhadores mais velhos na procura de novos empregos; e remover a discriminação na contratação de trabalhadores mais velhos” (Pestana, 2003:145).

Apesar de todas as medidas implementadas nos diversos países, continuam a persistir grandes estereótipos relacionados com os trabalhadores mais velhos, pois estes são vistos como pessoas menos motivadas, menos produtivas e resistentes às mudanças. Estas opiniões são reproduzidas devido às transformações que vão ocorrendo com o processo de envelhecimento que afetam o desempenho físico e cognitivo como por exemplo a capacidade de processar informações e resolver problemas complexos ou desempenhar tarefas que exijam mais esforço físico. É uma realidade que o desempenho pode diminuir, mas a experiência e o conhecimento compensam essas perdas.

Magalhães, *et al.* (2004) desenvolveram um estudo onde verificaram que alguns dos indivíduos entrevistados mantinham interesse em continuar a trabalhar após a reforma, porém, teria de ser com outras condições de trabalho. Por outro lado, outros participantes afirmaram não ter interesse em regressar ao trabalho, pois pretendem desfrutar do tempo da reforma para fazer as atividades que até então não tinham tempo para realizar. A vontade de trabalhar pode depender do tipo de trabalho realizado e de como foi o seu percurso profissional ao longo da vida.

No entanto, a permanência no mercado de trabalho para as pessoas mais velhas também está dependente da oferta e da procura por parte das empresas. Vários estudos revelam que os empregadores dão prioridade aos trabalhadores que reconhecem ter maior custo-benefício, isto é, um trabalhador mais velho permanecerá menos tempo na empresa do que os mais novos e por isso o retorno do investimento será menor (Pestana, 2003: 54).

Para VandeBos (1998 *cit por* Fonseca, 2004:236) “o papel do trabalho na vida dos indivíduos adultos adquire uma importância muito grande (...) pelo que a “passagem à reforma” é necessariamente um acontecimento que se torna da máxima relevância para aquelas pessoas que encaram o trabalho produtivo como um autêntico “modo de ser”. Nestes casos, a pessoa vê-se perante a necessidade de mobilizar toda a sua capacidade adaptativa, não apenas para fazer face a desafios de natureza material ou contextual (como ocupar o tempo, para onde ir durante o dia, etc.), mas igualmente no sentido de proceder à re-definição da sua identidade social e do sentido de utilidade da sua vida”. Na verdade, as atitudes que os indivíduos têm relativamente à entrada na reforma podem depender do envolvimento e da satisfação que os mesmos têm relativamente ao trabalho.

Para além do cariz económico, o trabalho apresenta outros benefícios associados à vida profissional, como a “estruturação do uso do tempo, conquista de identidade pessoal e estatuto social, contexto para interação social local de expressão de capacidades pessoais, sentimento de realização pessoal” (Fonseca, 2012:77) e Sonnenberg (1997, idem:77) acrescenta ainda, benefícios de cariz psicológico “que resultam da atividade profissional e da inserção em contextos profissionais: regulação do quotidiano pelo estabelecimento de rotinas, fonte de autoestima, contributo para a definição da identidade pessoal, integração em redes sociais, sentimento de autonomia e de controlo, participação na vida económica e social do país, consciência de cidadania no sentido pleno do termo.” O trabalho também concede sentimentos de valorização e reconhecimento. O nosso self só atinge a sua plenitude quando ficamos auto-realizados, isto é, quando adquirimos reconhecimento pelo nosso trabalho, pelo cargo que ocupamos e pelo nosso esforço ao longo do nosso percurso de vida (Magalhães, et all. 2004).

Nesta fase de vida, em que o indivíduo se vê libertado do trabalho, mas não se sente velho, vê-se empurrado para esta situação. “É nesta altura em que se torna mais vivo o paradoxo de se ser idoso e de não se sentir velho” (Fernandes, 2005:229).

2.2 Velhos e Reformados

A velhice como categoria social permanece ligada ao limiar fixo de uma idade cronológica. Sendo que a velhice está associada à entrada na reforma, este conceito, por conseguinte, está inevitavelmente relacionado com a idade em que se começam a perder capacidades essenciais e em que o indivíduo se torna dependente através da deterioração do seu estado geral de saúde.

Primeiramente, é necessário compreender a que “idade” nos referimos quando falamos em reforma, sendo que existem diferentes “categorias”. A *idade cronológica* caracteriza-se pelo ponto de vista contabilístico, ou seja, trata-se da idade que identifica há quanto tempo vive o indivíduo. A idade cronológica “mensura a passagem do tempo decorrido em dias, meses e anos desde o nascimento” e por isso não é considerada uma medida da função desenvolvimental, pois não tem em conta o “índice de desenvolvimento biológico, psicológico e social” (Schneider & Irigaray, 2008: 589-590). Considerando os restantes aspetos no processo de envelhecimento, podemos falar em *idade biológica*, que “está ligada ao envelhecimento orgânico [ou seja] cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida, e a capacidade de auto-regulação torna-se também menos eficaz” (Fontaine, 2000:23). Também podemos

considerar a *idade social* que se refere “ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade” (idem:24). A *idade psicológica* “é relativa às competências comportamentais que a pessoa pode mobilizar em resposta às mudanças do ambiente” (idem:25), isto é, “está relacionado com o desenvolvimento cognitivo-emotivo, com a capacidade de adaptação, de aprendizagem e de motivação” (Oliveira, 2010:13)

Para Fernández-Ballesteros (2000 *cit por* Fonseca, 2004:105) é possível denominar ainda, uma nova idade, a chamada *idade funcional*, “partindo do princípio que o envelhecimento psicológico resulta de um equilíbrio quer entre estabilidade e mudança, quer entre crescimento e declínio, havendo algumas funções que necessariamente diminuem de eficácia (sobretudo as de natureza física, a percepção e a memória), outras que estabilizam (como por exemplo a maior parte das variáveis da personalidade) e outras que, na ausência de doença, experimentam um crescimento ao longo de todo o ciclo de vida (as que mais se ligam ao uso da experiência e de conhecimentos prévios)” .

De acordo com estas categorias, podemos afirmar que os indivíduos independentemente da idade cronológica, apresentam outras idades, contrariando os estereótipos e mitos de que os indivíduos por possuírem uma idade avançada e não estando doentes, não terão capacidades para se desenvolver e adaptar. Os critérios usados baseados unicamente na idade cronológica podem ser questionados, como vem confirmar Schaie (1998, *cit por* Fonseca, 2004:30), que refere que “as diferenças devidas à idade referem-se a mudanças intrínsecas ao indivíduo (decorrentes de processos biológicos, psicológicos e socioculturais) e não a mudanças causadas apenas pela passagem do tempo”.

Fernandes (2008:76) questiona: “Até que ponto o limiar instituído e consensual a partir do qual construímos a categorial dos idosos, os 60 ou 65 anos, se adequa às características das sociedades modernas? (...) até que ponto, por trás da continuidade enganosa das categorias estatísticas não se encontra uma realidade que mudou? Até que ponto a idade da velhice não foi afastada do limiar socialmente instituído e remetida para mais tarde?”

3. Processo de transição da Vida Ativa para a Reforma

3.1 Processo de Transição

3.1.1 A Transição

O conceito de transição é estudado por Schlossberg (1981:5) que define como "*A transition can be said to occur if an event or non-event results in a change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one's behavior and relationships*". Tal conceito significa que uma transição ocorre se de um acontecimento ou de um não acontecimento, resultar numa mudança de concepções acerca de si mesmo e do mundo, requerendo mudanças correspondentes no comportamento individual e nas relações que o indivíduo estabelece com o meio envolvente. Este modelo envolve não só as mudanças previstas no percurso de vida como a entrada no primeiro emprego, o casamento, o nascimento de um filho, a reforma por exemplo, mas também, acontecimentos inesperados como a promoção do seu estatuto profissional ou a perda de um familiar próximo. No entanto estas transições "*do not occur in any sequential order, nor does everyone experience the various transitions in like manner*" (*idem*:3), ou seja, os indivíduos adultos têm diferentes capacidades de adaptação à mudança e podem reagir de diferentes modos a um mesmo tipo de mudanças ocorrido em diferentes alturas da vida. Todas estas constantes mudanças desenvolvimentais resultam em novos relacionamentos, comportamentos e autopercepções. (*idem*:2),

Associada à noção de transição, emerge frequentemente a noção de "crise". Partindo da noção de Moos e Tsu (1976, *cit por* Schlossberg, 1981:6) como "um período relativamente curto de desequilíbrio, em que a pessoa tem de encontrar novas formas de lidar com um problema". Schlossberg relativiza estas duas noções uma vez que, a noção de crise traz consigo normalmente uma conotação negativa (valorizando as perdas sobre os ganhos) e nem sempre as transições envolvem momentos de crise.

Para a autora, estudar o processo de transição, implica analisar em simultâneo as características individuais e as ocorrências externas. Uma transição pode traduzir-se em aspetos positivos e negativos, envolvendo ganhos e perdas desenvolvimentais. Schlossberg refere que uma transição pode não ser tanto uma questão de mudança, por si só, mas tem a ver com a perceção que o indivíduo tem relativamente a essa mudança, pelo que "*a transition is a transition if it is so defined by the person experiencing it*" (Schlossberg, 1981:7).

3.1.2 A Adaptação

A adaptação à transição pode tornar-se num processo complicado e lento. Segundo a mesma autora, a adaptação pode definir-se como "*adaptation to transition is a process during which an individual moves from being totally preoccupied with the transition to integrating the transition into his or her life*" (Schlossberg, 1981:67), ou seja, no processo de transição, por uma lado, o indivíduo começa a ganhar consciência de que está a mudar para uma nova fase do ciclo de vida e por outro, o indivíduo passa por uma fase em que a sua energia é direcionada para minimizar o impacto do stress provocado por uma fase de reorganização onde, a nova realidade, é aceite (Moos & Tsu, 1976 cit por Schlossberg, 1981). Como foi referido anteriormente, os indivíduos adaptam-se de diferentes formas a uma transição, uns com maior rapidez do que outros. Neste sentido, na adaptação a uma transição se os recursos para fazer face à mesma forem superiores aos défices, esta será relativamente mais fácil do que se sucedesse o contrário. A mesma autora refere ainda que o sucesso ou fracasso da adaptação vai depender também, do ambiente vivido antes e depois da transição e das perceções e interpretações que o indivíduo tem relativamente a si, ao seu passado e às expectativas que tem para o futuro (*idem*:7-8).

3.1.3 O processo de “transição-adaptação”

No modelo apresentado por Schlossberg (1981), são descritos os fatores que podem interferir no processo adaptação a uma transição que passamos a analisar (*idem*: 8-15):

- *mudança de papel social*: algumas transições envolvem mudança de papéis, algumas geram sobretudo ganhos (ser pai, começar a trabalhar), outras perdas (reformular-se, enviudar);
- *sentimentos*: pode desencadear sentimentos positivos (casar, ser promovido) ou negativos (perder um emprego, divorciar-se);
- *origem e motivação*: algumas transições podem ser deliberadas pelo indivíduo enquanto que outras acontecem por obrigação estipuladas por outras pessoas ou pelas circunstâncias da vida;
- *momento de ocorrência*: a maioria das sociedades segue a linha da idade cronológica como uma variável orientadora para a ocorrência de certas transições;
- *modo de ocorrência*: muitas das transições de vida são esperadas e a pessoa prepara-se para elas de forma gradual, enquanto que outras ocorrem subitamente ou de forma inesperada.

- *duração*: uma mudança que é considerada permanente será percebida de forma diferente de uma que é vista como um estado temporário, por exemplo, uma transição dolorosa será mais facilmente suportada se o indivíduo tiver certezas de que a sua duração é limitada;
- *grau de stresse inerente*: alguns acontecimentos poderão ser potencialmente mais geradores de stresse do que outros, dependendo da maior ou menor vulnerabilidade individual à mudança.

No que refere às características do ambiente antes e depois da transição, destacam-se:

- *sistemas de suporte e de relação interpessoal*: neste tópico destacam-se as relações conjugais (a passagem à reforma pode ser evidenciada como uma fase confusa e emotiva que pode levar ao aumento do stress dentro do seio familiar. Por um lado, o casal ganha maiores benefícios comunicacionais, relacionais e maior disponibilidade para poder usufruir de tempo com qualidade, mas por outro, o facto de não estarem habituados a estar tanto tempo juntos durante o dia pode levar a conflitos e, muitos, acabam por tomar consciência de que os seus objetivos de vida não são compatíveis), familiares (com o avançar da idade, os indivíduos vão ficando mais dependentes, necessitando de maior suporte familiar) e as relações de amizade (muitos indivíduos tendem a perder as suas relações de amizade com o avançar da idade e com a perda do trabalho);
- *sistemas de suporte institucional*: nesta categoria inclui-se as organizações culturais e educacionais, instituições religiosas, serviços de voluntariado, organizações sociais de ajuda e outros grupos de suporte comunitário a que um indivíduo pode recorrer.
- *contexto físico*: fatores como o meio em que a pessoa vive (rural ou urbano), a vizinhança em redor, as condições climáticas, os locais de trabalho ou de lazer, a casa onde vive, por exemplo.

Por último, relativamente às características do indivíduo, podemos salientar:

- *competências psicossociais*: as características de personalidade e as estratégias de coping são promotoras de uma adaptação, porém a sua eficácia pode depender do estágio da vida onde o indivíduo se encontra.
- *idade*: esta variável tem em conta não só a idade cronológica como a idade psicológica, a idade social e a idade funcional, qualquer uma delas dependente de considerações de ordem social, biológica e de personalidade;

- *estado de saúde*: a saúde pode não só afetar a adaptação a uma transição, como provocar, através do empobrecimento da saúde, novas transições.
- *etnia*: esta variável pode afetar a adaptação a uma transição se tivermos em conta os valores orientadores e as normas de uma cultura.
- *estatuto económico*: as diferenças de estatuto socioeconómico são uma importante variável na medida em que, por um lado, os indivíduos com menos recursos financeiros terão também menor acesso a outros recursos necessários como a saúde e o conforto por exemplo; mas por outro lado os indivíduos com maiores recursos financeiros criarão maiores expectativas relativamente ao futuro e deste modo, a adaptação poderá ser mais difícil.
- *valores*: em diferentes etapas do ciclo de vida, os valores, podem ser significativos ou disfuncionais para o indivíduo, dependendo da facilidade com a qual eles podem ser traduzidos em objetivos e comportamentos, dando um sentido à vida dos indivíduos.
- *experiência prévia com transições de natureza semelhante*: o indivíduo que conseguiu ser bem sucedido ao lidar com uma dada transição no passado, terá maior facilidade em adaptar-se com sucesso a uma transição semelhante no presente, do que alguém que se vê confrontada com a mesma situação pela primeira vez; de facto, situações de "transição-adaptação" ultrapassadas com sucesso proporcionam atitudes construtivas face aos acontecimentos que lhes deram origem e desenvolvem competências de natureza comportamental que são reforçadas por esse mesmo sucesso, muito embora o contrário também seja válido, isto é, a pessoa que não foi capaz de ultrapassar com sucesso uma dada transição pode tornar-se mais vulnerável e menos capaz de lidar com uma transição idêntica no futuro, sugerindo a existência de uma espécie de profecia confirmatória de fracasso (Schlossberg, 1981).

3.2 Processo de transição-adaptação aplicado à transição para a reforma

As transições implicam o recurso a tarefas adaptativas na passagem à reforma. Moos & Schaefer (1986, *cit por* Fonseca, 2011) sublinham as seguintes:

- *compreender o significado pessoal da situação e atribuir-lhe um sentido*: após uma reação inicial, o indivíduo “toma consciência” de determinado acontecimento; neste sentido, o indivíduo reformado vê-se confrontado com novas rotinas e novos papéis, existindo necessidade de assumir uma rutina com o anterior modo de vida laboral;

- *confrontar-se com a realidade e responder às exigências colocadas pela situação*: nesta fase a reorganização do quotidiano é fundamental; o indivíduo vê-se confrontado com o tempo e a “falta de tempo” é substituída pela preocupação em ocupar o tempo disponível com atividades que promovam a qualidade de vida; exige também, uma reorganização a nível familiar e económico;
- *manter relações com membros da família, amigos e outras pessoas que possam ser úteis na adaptação face à transição*: nesta fase os indivíduos tendem a perder algumas relações e alguns contactos e torna-se fundamental a comunicação com terceiros de forma a evitar o isolamento social;
- *preservar um balanço emocional satisfatório*: a entrada na reforma pode ser acompanhada de sentimentos como angústia, medo, tensão, pelo que a manutenção de sentimentos positivos revela-se determinante;
- *garantir uma imagem de si próprio satisfatória e um sentimento de competência e domínio da situação*: o nosso self só atinge a sua plenitude quando ficamos autorrealizados, isto é, quando adquirimos reconhecimento pelo nosso trabalho (Magalhães, *et al.* 2004). Quando surge uma interrupção a nível profissional tendemos a perder status, alguma utilidade, suscitando “crises de identidade”.

Para Glover (1998 *cit por* Fonseca, 2004:184) a adaptação à velhice “requer a capacidade para ser flexível”, sendo que por vezes se torna difícil, uma vez que, nesta fase de vida ocorrem diversas mudanças em simultâneo e de forma sucessiva. Este autor enuncia os focos de crise na velhice:

- *mudança no padrão de vida idealizado*: muitos indivíduos iniciam a sua velhice com idealizações e expectativas do futuro (viajar, ter tempo livre para os seus hobbies) enquanto reformado que por vezes não são coincidentes com a realidade devido à ocorrência de acontecimentos imprevistos e derivados do processo de envelhecimento;
- *experiência de perdas sucessivas*: perda de emprego, de amigos, de familiares, de saúde, de autonomia levam a sentimentos de “permanente luto”;
- *mudanças nas relações*;
- *problemas de saúde*: podem levar a dificuldades de controle de capacidades para superar os problemas do dia a dia;
- *problemas de autoconceito*: envelhecer pode criar conceitos e sentimentos negativos, sendo necessária uma reestruturação de identidade;

- *perda de controle da vida pessoal*: a velhice está associada à dependência do indivíduo que pode levar a grandes alterações na vida pessoal como por exemplo ficar dependente de outrem para as suas tarefas diárias;
- *problemas económicos*: podem gerar sentimentos de insegurança e de autonomia.

Na passagem pela reforma e pelo estatuto de “reformado”, o indivíduo pode passar por diversas fases, dependendo das razões e condições que envolvem a passagem à reforma, sendo que o processo adaptativo pode ser longo e penoso, mas com o propósito de atingir a satisfação plena e qualidade de vida do indivíduo.

Fonseca (2011), assume uma perspetiva semelhante à de Daatland (2003) de que no futuro é fundamental existirem novas investigações centradas no indivíduo através da análise autobiográfica, dadas as novas realidades e diversidade de experiências na reforma. O autor refere que “através dessas análises será possível, estamos certos, obter não só uma compreensão mais abrangente dos padrões de ajustamento à passagem à reforma e à condição de vida subsequente, mas também identificar problemas suscetíveis de afetar a adaptação do indivíduo reformado, sustentando a implementação de medidas que possibilitem a otimização do desenvolvimento durante o processo de envelhecimento” (idem:128). É neste sentido que o seguinte capítulo (caminho metodológico), apresenta uma investigação com o intuito de conhecer e analisar a transição da vida ativa para a reforma, tendo por base a experiência de reformados, através das suas histórias de vida.

Capítulo II – Caminho metodológico

Tendo concluído a revisão da literatura, numa primeira parte, apresenta-se nesta segunda parte todo o trabalho empírico realizado, expondo as opções e fundamentos metodológicos, os instrumentos e procedimentos detalhados.

1. Problemática do Fenómeno a Estudar

O envelhecimento humano é um facto inegável e uma conquista da humanidade. É uma realidade que os indivíduos estão a viver durante mais tempo, mas a qualidade de vida é questionável. Continuam a existir grandes desigualdades entre a faixa etária dos 65 e mais anos. Por um lado, temos indivíduos ativos capazes de transformar os desafios do quotidiano num futuro com saúde e com qualidade de vida, mas, por outro, existem indivíduos que chegando a esta idade deixam de ter planos e objetivos para o futuro, acabando por se tornar dependentes e sós. Uma das razões que leva a estes estereótipos é a chegada da reforma. Os indivíduos passam de vidas ativas, com rotinas e horários estipulados, para momentos de solidão, perda de identidade e perda de rotinas.

A garantia da qualidade de vida depende do próprio indivíduo, mas também do poder público, privado e da sociedade. Nos dias de hoje, é impreterível refletir sobre as transformações e os impactos demográficos da nossa sociedade, uma vez que estas transformações têm ocorrido de forma insistente e por vezes inesperada, havendo necessidade permanente de pesquisa e investigação sobre estas temáticas. Prevenir a dependência e promover uma velhice ativa começa a ser tema central no debate da conquista da longevidade.

1.1 Justificação e finalidade da Investigação

A realização deste estudo encontra a sua justificação em três premissas orientadoras: o atual quadro de envelhecimento populacional; a crescente necessidade de promover o envelhecimento ativo e a imperatividade de se melhorar e potenciar o acesso a uma reforma digna, independente, produtiva e ativa, numa fase do desenvolvimento humano estereotipada com valores contraditórios.

As transformações a que se assiste no mundo ocidental e que fazem do grupo de indivíduos com 65 e mais anos o grupo populacional cada vez mais significativo, corroboram a necessidade de se compreender melhor esta fase do ciclo de vida a nível demográfico, social

e pessoal. Neste âmbito, o crescente envelhecimento populacional, decorrente do aumento da esperança de vida e do decréscimo da natalidade, aliado à morbilidade associada, aos encargos e à mobilização de recursos, constituem diretrizes para a criação de políticas sociais sustentáveis. Na verdade, têm sido realizados vários estudos sobre o envelhecimento que suportam a criação de novas políticas. No entanto, e dadas as características da população, ainda são poucas as práticas sociais que sustentam um envelhecimento ativo.

A temática da passagem à reforma insere-se no âmbito da gerontologia social, sendo este um dos ramos da gerontologia “que se dedica ao estudo das circunstâncias ou fatores sociais que de alguma forma influenciam o modo como o indivíduo envelhece. Como, por exemplo, as alterações na família, as condições de trabalho, a reforma, a viuvez ou a solidão.” (Câmara, 2015:401)

A reforma e o indivíduo enquanto reformado são realidades que geram um conjunto de sentimentos, expectativas, ilusões/desilusões, redefinições, próprias da fase de transição e adaptação.

O trabalho remunerado assume um papel importante e fundamental ao longo do ciclo de vida e a passagem à reforma, demarca uma fase de rutura com o “papel de ativo na sociedade” e o “início do envelhecimento”, categorias geradas por preconceitos, tornando necessária uma redefinição da identidade pessoal. Mas reforma e velhice não são sinónimos, apesar de se cruzarem ao longo do ciclo de vida, e é por essa razão que se torna fundamental estudar este fenómeno que ocorre durante a passagem para a velhice e descodificá-lo.

Apesar do número crescente da população idosa e dos vários estudos referentes ao processo de envelhecimento, ainda existe pouca investigação no âmbito da transição para a reforma. É neste sentido que surge a minha pergunta de partida:

Como foi vivenciada a transição da vida ativa para a reforma?

A partir desta questão, analisou-se a transição da vida ativa para a reforma dos indivíduos que estão reformados, tendo em conta todo o seu contexto de vida através dos objetivos que se observam no ponto seguinte.

2. Objetivos do estudo

Objetivo geral:

- Analisar as vivências da transição da vida ativa para a reforma dos entrevistados.

Objetivos específicos:

- Conhecer as histórias de vida em profundidade dos reformados;
- Identificar as expectativas dos reformados antes da passagem à reforma;
- Identificar estratégias de preparação para a reforma;
- Analisar os sentimentos vividos pelos reformados após a reforma;
- Analisar os impactos pessoais, sociais, familiares e económicos para os reformados após a transição para a reforma;
- Identificar os benefícios e condicionantes da reforma e da velhice para os reformados;
- Identificar as medidas que os reformados consideram ser essenciais para uma fácil adaptação à reforma, com base na análise das suas necessidades.

3. Métodos

3.1 Amostra

A amostra escolhida para este estudo denomina-se “não probabilística”, uma vez que tem “por base critérios de escolha intencional sistematicamente utilizados com a finalidade de determinar as unidades da população que fazem parte da amostra” (Carmo & Ferreira, 2008: 215). Segundo Yin (2016:79), “Na pesquisa qualitativa, as amostras tendem a ser escolhidas de uma maneira deliberada, conhecida como amostragem intencional”, sendo que para assegurar a concretização dos objetivos deste estudo foram selecionados participantes que gerem dados relevantes, opiniões e perspetivas diferentes e distintos percursos de vida.

Neste sentido, a amostra é constituída por 7 indivíduos, 3 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, com diferentes idades e diferentes transições para a reforma.

3.2 Técnica de recolha de dados

Nesta investigação pretende-se estudar em profundidade a história de 7 indivíduos que estão reformados, nomeadamente todo o processo de transição para a reforma de cada indivíduo, usando a pesquisa qualitativa. “O termo qualitativo implica uma partilha densa com pessoas, factos e locais que constituem objetos de pesquisa, para extrair desse convívio os significados visíveis e latentes (...)” (Chizzotti, 2003:221).

Para Duarte (2009:7) no modelo de investigação qualitativa “mais do que testar teorias, procura-se descobrir novas teorias empiricamente enraizadas; a seleção dos casos privilegia a sua importância para o tema em estudo ao invés da sua representatividade; a complexidade é aumentada pela inclusão do contexto, e não reduzida (pela decomposição em variáveis); as hipóteses vão sendo reformuladas e, mesmo, elaboradas ao longo do processo de investigação; a amostragem pode ser conduzida na base de critérios teóricos, que vão sendo redefinidos, razão pela qual, para alguns autores (entre eles, Brannen, 1992), a seleção de casos não pode ser antecipadamente planeada.”

Yin (2016:7) descreve-nos cinco características fundamentais da pesquisa qualitativa que a diferencia dos restantes métodos e que corrobora a escolha deste método para esta investigação. Permite “1. Estudar o significado da vida das pessoas, nas condições da vida real; 2. Representar as opiniões e perspetivas das pessoas (...); 3. Abranger as condições contextuais em que as pessoas vivem; 4. Contribuir com revelações sobre conceitos existentes ou emergentes que podem ajudar a explicar o comportamento social humano; e 5. Esforça-se por usar múltiplas fontes de evidência em vez de se basear em uma única fonte”. Desta forma, podemos afirmar que a investigação qualitativa é descritiva. Os investigadores após realização das suas entrevistas, descrevem, “de forma narrativa, em que consiste determinada situação ou visão do mundo”, abordando, “o mundo de forma minuciosa” (Bogdan & Biklen, 1994:49). Para estes autores, “a abordagem à investigação qualitativa exige que o mundo seja examinado com a ideia de que nada é trivial, que tudo tem potencial para construir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do nosso objeto de estudo” (idem:49).

Quivy (2008) relembra que a escolha do instrumento de observação e de recolha de dados deve ter em conta os objetivos e campo metodológico propostos na investigação, sendo que normalmente, estes dois critérios são complementares, e devem por isso, ser escolhidos em conjunto.

3.3 Instrumentos de recolha de dados

Na pesquisa qualitativa apresentada, os métodos utilizados foram a recolha de dados documentais e observação indireta de forma a obter a informação procurada através de entrevistas de episódio em profundidade, com o intuito de proporcionar uma verdadeira troca de experiências e saberes, e uma recolha correta das informações necessárias junto da amostra que se traduzam num grau máximo de autenticidade e profundidade.

As entrevistas “distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais e comunicação e de interação humana”, permitindo o “contacto direto entre o investigador e os seus interlocutores” (Quivy, 2008:191-192). Bogdan & Bikken (1994:134) definem este método como sendo um meio de utilização para “recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo”.

Nesta investigação, foram realizadas entrevistas em profundidade com o intuito de conhecer as histórias de vida dos entrevistados, sendo que este tipo de entrevistas são utilizadas “para compreensão dos aspetos básicos do comportamento humano (...) e reconstituir a carreira dos sujeitos, dando relevo ao papel das organizações, acontecimentos marcantes e indivíduos que tiveram neles uma influência significativa, comprovada na moldagem das definições de si próprios e das suas perspetivas sobre a vida” (Bogdan & Bikken, 1994 *cit por* Carmo & Ferreira, 2008:237).

Para a realização das entrevistas foi elaborado um guião de entrevista, sendo este o seu suporte. Segundo Quivy (2008:182) “para nos assegurarmos de que as perguntas serão bem compreendidas e as respostas corresponderão, de facto, às informações procuradas é imperioso testar as perguntas”. Neste sentido, o guião de entrevista foi testado através de dois participantes com características e condições similares aos participantes do estudo, e posteriormente, reformulado com o intuito de obter perguntas concretas que testassem os objetivos da investigação. O guião foi construindo tendo em conta as características dos participantes. Apesar de existir um guião de entrevista, as questões permitiram que o entrevistado se pudesse exprimir livremente sobre os temas sugeridos.

O guião de entrevista (Anexo I) dividiu-se em cinco dimensões que se subdividem entre si através de indicadores onde se enquadram as várias questões abertas, num total de trinta e três questões. Pretende-se com estas dimensões, conhecer as vivências dos entrevistados antes, durante e após a transição para a reforma:

- Caracterização dos perfis e trajetória de vida (idade; género; estado civil; caracterização das vivências na infância e familiares; caracterização do percurso educativo e profissional);
- Período de transição para a reforma (expectativas; idealização de rotinas; razões que influenciaram a decisão pela reforma e preparação para a reforma);
- Período de adaptação à reforma (alterações na vida quotidiana e impactos a nível pessoal, social, familiar e económico);
- Velhice e reforma (perceção pessoal da velhice e da reforma e benefícios e constrangimentos associados à velhice e à reforma);
- Retrospectiva e Expectativas do futuro enquanto reformado (estratégias e fatores fundamentais para uma fácil adaptação à reforma e expectativas para o futuro).

3.4 Procedimentos éticos e formais da recolha de dados

Num primeiro momento foi efetuado um contacto com os possíveis participantes, no qual foi apresentado o estudo e seus objetivos, tendo sido solicitada a sua colaboração voluntária. Posteriormente, foram agendadas as entrevistas, de acordo com a disponibilidade dos participantes. No início de cada entrevista, foi solicitado o consentimento informado a cada participante, no qual foi esclarecida e garantida a participação voluntária e a confidencialidade dos dados adquiridos. As entrevistas foram realizadas em locais previamente combinados que reuniam as condições físicas de conforto e privacidade adequados, nomeadamente nas suas habitações particulares. As entrevistas foram realizadas durante o mês de Julho de 2018.

3.5 Previsão do tratamento e análise dos dados

Por forma a aprofundar e compreender a experiência pessoal de cada entrevistado face ao processo de transição para a reforma, foi tido por base o processo de análise de dados proposto por Creswell, (2007), Rossman & Rallis (1998). Este modelo apresenta uma abordagem hierárquica, construída de baixo para cima, onde os diferentes estágios estão correlacionados e nem sempre são seguidos pela sequência apresentada.

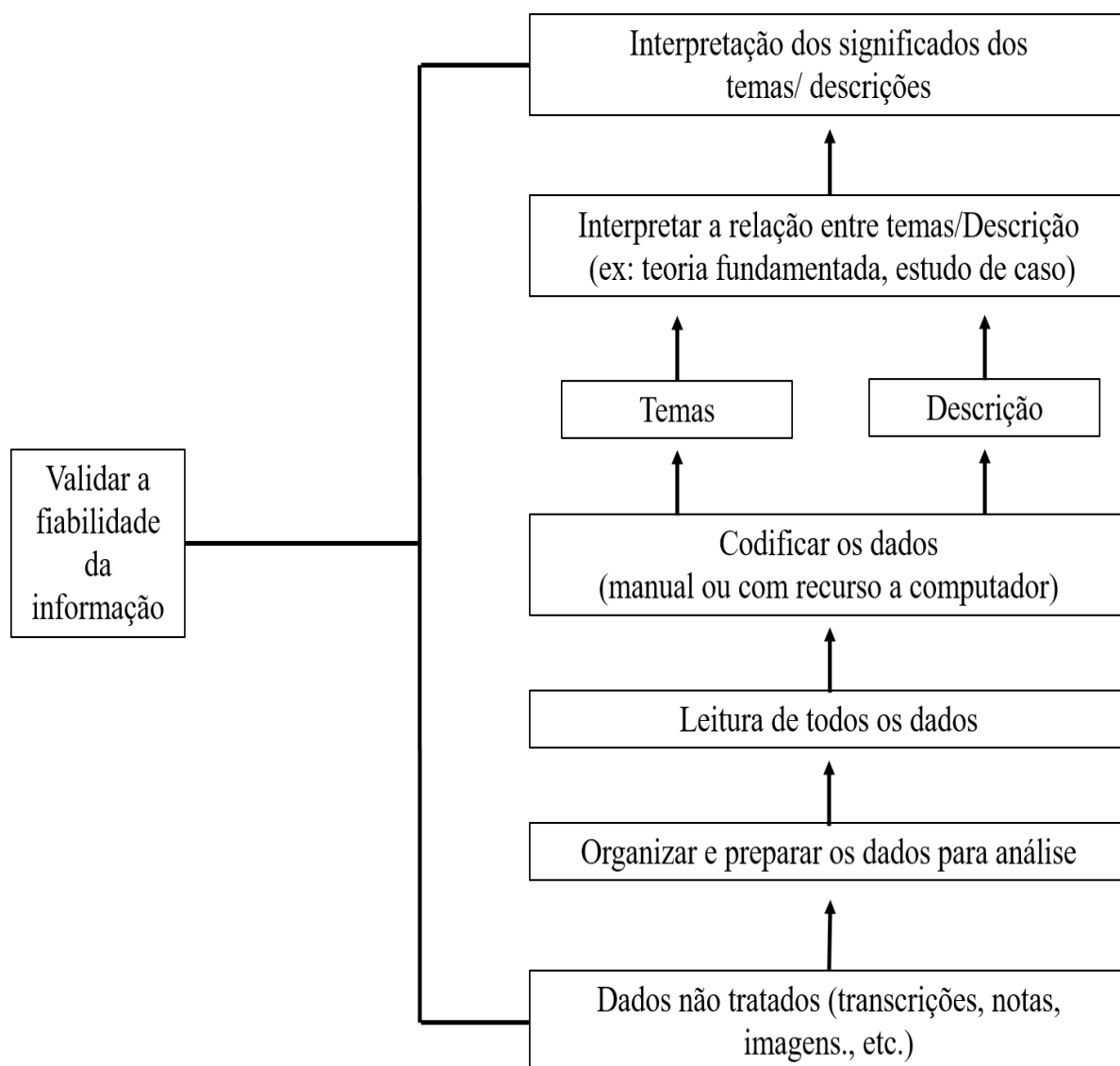


Figura 1 Processo de análise de dados na investigação qualitativa (adaptado de Creswell, 2009)

De forma a compreender este esquema, passemos a descrever todas as suas etapas (Creswell, 2009:185):

1. *Organizar e preparar os dados para análise.* Envolve a transcrição de entrevistas, digitalização de material, transcrição de notas, classificação e organização dos dados em diferentes tipos, dependendo das fontes de informação;
2. *Ler através dos dados.* O primeiro passo é obter uma ideia geral da informação e refletir sobre o seu significado global.
3. *Começar a codificar os dados.* Codificar é o processo de organizar o material em partes ou segmentos de texto antes de pensar no significado da informação. Isto envolve ter dados de texto ou figuras conseguidas durante a recolha de dados, segmentos de frases

(ou parágrafos) ou imagens em categorias e rótulos de categorias com um termo, sendo este muitas vezes baseado na linguagem atual do participante.

4. *Usar o processo de codificação para gerar a descrição de definições.* Esta fase envolve a interpretação da informação sobre pessoas, locais ou eventos num cenário. O investigador pode gerar códigos para a descrição sendo que esta análise é útil na conceção de uma descrição detalhada de um estudo de caso, por exemplo. A codificação origina um pequeno número de categorias que são agrupadas em domínios tendo em conta o grau de similaridade, que deverão explicitar as múltiplas perspetivas dos indivíduos e serem suportados por diversas citações e evidências específicas.
5. *Representação das descrições ou temas numa narrativa qualitativa.* A abordagem mais comum é usar pequenos excertos das entrevistas para apresentar os resultados da análise.
6. *Interpretação dos dados.* Nesta fase o investigador orienta-se pela questão “Quais foram as lições aprendidas?” para capturar as ideias principais. Estas lições podem ser a interpretação pessoal do investigador, tendo em conta o entendimento que traz para a sua própria cultura, história e experiências. Isto pode também decorrer do significado da comparação de resultados com a informação recolhida na literatura científica no domínio.

A transcrição das entrevistas para textos através da gravação de áudio, segundo Kowal & O’Connell (2004:248) torna “*visible the characteristics of a unique conversation*”. Esta é uma técnica cada vez mais usada na investigação como vêm confirmar os mesmos autores: “*We believe that the most important perspectives of making the production and the use of transcripts – as special cases of the use of symbols, or as types of human behaviour – a subject of empirical investigation*” (idem:252). Segundo Bogdan & Biklen, 1994:49) “a descrição funciona bem como método de recolha de dados, quando se pretende que nenhum detalhe escape ao escrutínio”.

Para análise das entrevistas, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo, de forma a estudar um pequeno número de informações complexas e pormenorizadas, através de análises estruturais que “tentam revelar aspetos subjacentes e implícitos na mensagem” (Quivy & Campenhoudt, 2008:229).

Krippendorff (1980:21 cit por Bell, 1997:107) define a análise de conteúdo como “uma técnica de investigação para fazer interferências válidas e repetíveis a partir de dados e em relação ao seu contexto”. A análise de conteúdo segundo Berelson (1952, 1968 cit por Carmo & Ferreira,

2008:269) é “uma técnica de investigação que permite fazer uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto nas comunicações, tendo por objetivo a sua interpretação” e deve “não só possibilitar a compreensão do fenómeno que constitui objeto de estudo, como fazer o investigador chegar à sua explicação” (*idem*:277).

O processo de análise de dados reflete a construção de “um quadro que vai ganhando forma à medida que se recolhem e examinam as partes” (Bodgan & Biklen, 1994:50). Nesta investigação, foi utilizado o programa MAXQDA, programa de análise de dados qualitativos, que possibilitou a codificação dos dados e posterior transcrição de dados relevantes para a investigação.

Todos os procedimentos efetuados tiveram em conta os princípios éticos de uma investigação onde apenas participarão intervenientes de forma voluntária e todas as suas informações, bem como a identidade dos participantes, serão protegidas e confidenciais, de forma a não causar qualquer tipo de transtorno ou prejuízo, através de assinatura de uma declaração de consentimento informado para a realização das entrevistas. (Bodgan & Biklen, 1994).

O tempo despendido para gravação das entrevistas foi de 372 minutos, sendo que o tempo médio da duração da entrevista foi de 53 minutos.

Capítulo III - Análise e Discussão de resultados

1. Perfil e Trajetória de Vida dos Entrevistados

Nesta dimensão serão evidenciados indicadores sobre as histórias de vida dos entrevistados de forma a compreender o seu percurso de vida conjugal e familiar, percurso educativo e percurso profissional.

1.1 Caracterização da Amostra

▪ Sexo

Neste estudo a amostra intencional definida foi constituída por 7 participantes, sendo que 3 (42,8%) são do sexo feminino e 4 (57,1%) do sexo masculino.

▪ Idade

Relativamente às idades, identificam-se as seguintes: E1 e E3 com 67 anos, E5 e E6 com 69 anos, E4 com 71 anos, E7 com 72 anos e E2 com 77 anos.

▪ Estado civil

Em termos de estado civil, 4 dos entrevistados são casados (E1, E3, E4, E7) e 3 são viúvos (E2, E5 e E6).

▪ Refe familiar

Todos os entrevistados têm uma rede de suporte presente, com quem podem contar em caso de necessidade, no que se refere, principalmente aos filhos como evidenciam algumas transcrições:

“Os meus filhos são o meu suporte, têm-me ajudado muito (...).” (E2)

“Sempre fomos muito presentes e próximos uns dos outros. O meu filho vive no estrangeiro, tem a vida dele, por vezes é complicado estar com ele. (...) mas se houver necessidade ele está presente, da mesma forma que nós também vamos se houver necessidade. (E3)

“Tanto os filhos como os netos são muito amigos, posso contar com eles a qualquer momento (...)” (E6)

Como refere Fernandes (2008: 81), “a família é o lugar primordial das trocas intergeracionais [sendo este] o lugar do *don*, da troca da entreeajuda incondicional.” A família adquire uma importância primordial em toda a trajetória do ciclo de vida dos indivíduos. Nesta fase de transição para a reforma, como iremos analisar adiante, a família, em muitos casos, transforma-se no foco dos projetos de vida dos reformados, levando ao encontro da construção de novos ou reajustamento de papéis sociais.

Identifica-se também, a **pertença à comunidade** e a importância das **relações de amizade** tanto de infância como profissionais.

“A nível de apoio, vizinhos, amigos e família, tenho sido muito acompanhado e até na instituição na Santa Casa da Misericórdia de Sintra.” (E2)

“Há quatro ou cinco amigos que sabemos que podemos contar.” (E3)

“(…) tenho aqui família, aqui na rua. Se eu saio e fico na casa da minha filha uma noite ou duas, ligo a elas a dizer onde estou porque é com elas que convivo mais (mais duas primas). (...) Claro que não fecho assim a porta sem ir embora e não dizer nada.” (E6)

Esta fase da vida é pautada pelo estreitamento das relações sociais, através da perda de muitos dos seus amigos e familiares significativos, não só devido ao falecimento dos mesmos, mas também porque durante o seu percurso de vida, o indivíduo, escolhe conviver com as pessoas com quem sente maior proximidade. Porém, quantidade não é sinónimo de qualidade e por essa razão, as relações sociais que os indivíduos mantêm após a reforma podem produzir sentimentos de satisfação e de suporte (Fonseca, 2011). Os laços estabelecidos ao longo do ciclo de vida bem como as solidariedades e entreeajuda exercidas com base nas relações com os cônjuges, filhos, amigos e vizinhos podem garantir a ajuda necessária em momentos de crise. Pelo oposto, a dificuldade de gerar relacionamentos pode conduzir ao isolamento e solidão, criando sentimentos depressivos (Fernandes, 2008).

▪ **Nível de escolaridade**

No que respeita a este tópico, 4 dos reformados (E3, E4, E5 e E7) tiraram um curso equivalente ao bacharelado, sendo que 1 destes entrevistados, mais tarde, com 55 anos, acabou

por tirar uma licenciatura. Os restantes entrevistados têm como grau de escolaridade a 4ª classe (E2 e E6) e 5º ano (E1). Conseguimos constatar através das entrevistas, que os entrevistados com menor grau de escolaridade, tiveram duas opiniões diferentes relativamente ao seguimento dos seus estudos - os que pretendiam alcançar maiores graus de escolaridade:

“(...) Mais tarde, aos 20 anos, continuei turismo, fiz o primeiro ano e continuei por mais um semestre. Entretanto, (...) comecei a namorar e deixei o curso de turismo, parei de estudar. Mais tarde, matriculei-me durante um ano e pouco num curso noturno para ir fazer o 6º ano (...) Os CTT também davam aulas, e eu na hora de almoço, tinha aulas para acabar o 7º ano, mas não o tenho completo.” (E1)

“Eu com a 4ª classe tinha boas notas, era para seguir, mas não tive oportunidade, fui trabalhar para Lisboa com 14 anos para ajudar a família. (...) Mais tarde a ideia, era entrar para a Afonso Domingos, que era a escola industrial. Mas como trabalhava no Campo Pequeno, saía tarde, depois ir para as aulas, não tinha dinheiro para os transportes...acabei por desistir”. (E2)

E o que não pretendeu seguir os seus estudos devido a contextos sociais:

“Naquela altura, fazia-se a 4ª classe e saía-se da escola e então pensava-se em ir trabalhar para ganhar algum. Não estava à espera para comer, não foi o meu caso, graças a Deus. Mas estava na altura, se não estudava todos os miúdos pensavam em trabalhar.” (E6)

▪ **Percurso profissional**

Os entrevistados, destacam momentos de **progressão na carreira e valorização profissional**, aliado ao aumento de salários e reconhecimento nas empresas.

“Consegui chegar ao topo da minha carreira na empresa. (...) Depois do 25 de abril, na empresa começaram a fazer progressões na carreira, de x em x anos, nós atingíamos um nível até chegar ao topo. Também era sinal de maior vencimento.” (E1)

“Tive um momento: houve um incêndio no local de trabalho, e eu consegui tirar uma série de cabos e bidons produtos inflamáveis, se não fosse eu tinha havido um grande incêndio. Nessa altura ofereceram-me uma condecoração pelos serviços prestados à Adreta.” (E2)

“Na fábrica de cimentos eu estava sempre em crescimento, a aprender coisas novas, com necessidade de estudar e evoluir. Na empresa do setor energético também foi semelhante, tive muito gozo naquilo que fiz.” (E7)

No entanto, existem entrevistados que exprimem o contrário:

“É uma empresa familiar em que o dono é uma pessoa de idade e está ultrapassado. Explora um bocado, não há valorização profissional. Nos primeiros anos houve, mas desde há dez anos para cá, como diz que está em crise, não há aumentos, não há prémios.” (E3)

“Não fui reconhecido, houve muita gente que viveu à custa do meu trabalho. Ainda hoje tenho um ódio tremendo dessas pessoas. (...) A progressão na carreira foi à minha custa, do meu trabalho.” (E4)

Apesar da referência à existência de valorização profissional aliado a aumento de salários durante o trajeto profissional, quando os entrevistados são questionados sobre os seus meios de subsistência na reforma, os valores auferidos não assumem a mesma expressão, referindo grandes perdas de rendimentos comparativamente ao ordenado auferido enquanto trabalhadores ativos.

2. Processo de transição para reforma

Nesta dimensão, pretendemos avaliar a fase final do período laboral dos entrevistados e a entrada nesta fase do ciclo de vida, através da análise das expectativas enquanto trabalhadores ativos e posteriormente analisar quais as razões ou circunstâncias que levaram à decisão pela entrada na reforma bem como as medidas ou estratégias usufruídas nesta transição.

2.1 Expectativas/ Idealização de rotinas diárias

Enquanto trabalhadores ativos, por vezes são criadas algumas expectativas para a reforma, as quais tanto podem ser vir a ser concretizadas, como vir a ser criadas ilusões e gerar sentimentos de tristeza, desilusão e de depressão. Para os indivíduos entrevistados as expectativas criadas foram as seguintes:

Tabela 1 Expectativas da vivência na reforma/Idealizações de rotinas diárias

Expectativas /Idealização de rotinas diárias	Entrevistados	(%)
Tempo para os Hobbies	E3, E4, E5, E7	57,4%
Controlo sobre as rotinas diárias	E1	14,2%
Horários flexíveis	E1	14,2%
Bons recursos financeiros	E3, E4, E7	42,8%
Disponibilidade de tempo para estar com a família e amigos	E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7	100%

Passando a analisar estes dados, os entrevistados destacam:

- **Tempo para os hobbies:** idealizavam ter mais tempo para ouvir música, ler, cozinhar, estar ao computador, fazer construções/arranjos para aperfeiçoar as suas habitações.
- **Controlo sobre as rotinas diárias e horários flexíveis:** este ponto é destacado por E1 que referiu que tinha muita dificuldade em cumprir horários e que durante toda a sua vida teve o tempo muito ocupado, com transições e rotinas delineadas, que causaram muito *stress*, falta de descanso e perda de momentos importantes na vida familiar.
- **Bons recursos financeiros:** os entrevistados referem que, enquanto trabalhadores ativos auferiam um ordenado que lhes permitia ter uma boa subsistência, com algumas extravagâncias, e quando chegassem à reforma, pensavam manter o mesmo estilo de vida, mas viram estes valores serem reduzidos.
- **Disponibilidade de tempo para estar com a família e amigos:** este ponto é referido de forma comum por todos os entrevistados, pois a vida profissional ocupa a maior proporção de tempo numa rotina diária no ciclo de vida, restando pouco tempo para passar momentos de grande qualidade com a família e amigos.

2.2 Circunstâncias ou razões que influenciaram a decisão pela reforma

Analizamos agora as razões ou circunstâncias que influenciaram a decisão para a entrada na reforma, sendo que o motivo pelo qual iniciam a reforma tem implicações diretas na forma como, posteriormente, a mesma é vivenciada.

Tabela 2 Circunstâncias ou razões que influenciaram a decisão pela reforma

Motivos da reforma	Entrevistados	(%)
Reforma voluntária	E5	14,2%
Reforma por imposição da entidade empregadora	E4	14,2%
Reforma por mútuo acordo	E1, E7	28,6%
Reforma por motivos de saúde	E2	14,2%
Reforma por motivos familiares	E3, E6	28,6%

Destacamos algumas transcrições que comprovam as razões pelas quais os entrevistados se reformaram:

- Reforma voluntária, ou seja, por iniciativa própria:

“Reformei-me com 61 anos porque atingi a idade limite. Até fui saber antes, ao serviço de aposentações quando me podia reformar pois tinha essa vontade.” (E5)

- Reforma por imposição da entidade empregadora:

“Apesar de ter o AVC, eu estou válido, mas eles quiseram-me mandar embora. Quando tive o AVC fui fazer os 65 anos ao hospital. Até aí nunca tinha parado, nunca tinha faltado e muitas férias não gozei. Quando ia regressar para o trabalho, a vontade deles era para me mandar embora e por isso reformei-me. E trouxe o know how comigo...” (E4)

- Reforma por acordo entre profissional e entidade:

“Nunca pensei até ter essa oportunidade, que me iria reformar tão cedo, mas depois como apareceu aquela oportunidade, eu começo a ver as pessoas com quem eu me dava melhor, com quem me identificava mais, a saírem e eu a ver-me a trabalhar num sítio que não gostava e aí eu comecei a pensar que tinha a oportunidade de me reformar e o que é que eu estou aqui a fazer (...) Comecei a pensar, lido muito mal com horários e estou aqui a trabalhar e quando for, vou velha, não posso andar, não posso usufruir do meu tempo e aí comecei a pensar que também me ia embora.” (E1)

“A empresa quis reduzir os trabalhadores (...) e negociou com os trabalhadores a saída. Alguns trocaram por dinheiro, outros por uma pré-reforma. E eu não pensava nisso até ao momento, mas houve uma semente que me tinha sido lançada há muitos anos por um colega que me disse “aos 55 anos eu quero estar reformado”. E eu disse que este tipo estava doido. Quando aquilo aconteceu e quando mais tarde há um diretor que diz numa reunião semanal dos quadros superiores que a administração estava um bocado contrariada porque não havia quadros superiores a querer sair. E eu aí disse que iria ver

quando me pagavam pela minha saída. Eles davam exatamente a mesma coisa do que se estivesse a trabalhar, e eu pensei no que estava ali a fazer.” (E7)

- Reforma por problemas de saúde:

“Tive um acidente, fui projetado a 10 metros, mas não apanhei a descarga direta, foi a minha sorte. Influenciou o meu trabalho porque quando estava a trabalhar em tensões altas, a tensão disparava. (...) Isto aconteceu em 1997, ainda fui trabalhar e depois em 1999 tive outro acidente do género e a partir daí fiquei 3 anos de baixa até aos 62 anos. (...) Entre 1999 e 2002 fiquei de baixa devido a este acidente. (...) Reformei-me por invalidez” (E2)

- Reforma por motivos familiares:

“(…) o meu filho precisa de nós em Outubro, porque ele tem que cá vir dar aulas durante três ou quatro semanas e alguém tem de estar lá [em Inglaterra] a apoiar a minha nora [com o neto]. Como ainda vou estar a trabalhar, lá vai o avô sozinho” (E3)

“Tinha de ser, o meu marido estava com grandes problemas de saúde. Ia muito nervosa para o trabalho e telefonava-lhe. Cheguei a ter que faltar e já não dava para ele ficar sozinho. Estava a fazer muita falta para companhia e para apoio. Tinha mesmo de ser. E depois como saiu essa lei eu não olhei para trás. Eu já não ia conseguir trazer a reforma por inteiro e uma vez que não conseguia dei o apoio que ele precisou e merecia.” (E6)

Quando os motivos para a entrada na reforma não são por vontade própria, isto é, de forma voluntária ou por mútuo acordo, os entrevistados referiram que gostariam de ter permanecido no ativo e no seu local de trabalho, pois gostavam da sua profissão e das relações profissionais adquiridas ao longo do trajeto profissional, mas também por motivos de natureza económica, permitindo-lhes amealhar mais algum dinheiro para a sua vivência na reforma.

Fonseca (2011) refere alguns estudos que comprovam que a entrada na reforma de forma precoce pode levar a que a satisfação da vida dos reformados seja condicionada, “sobretudo quando essa decisão não vem acompanhada pela vinculação de novos papéis (de cariz profissional ou outro) e pelo estabelecimento de relações significativas” (*idem*:60). Fernandes (2008:97) também vem confirmar este facto referindo que pode induzir “os jovens reformados a situações psicológicas ou sociais de difícil solução. Sem que se tenham consciencializado para tal, deparam-se com a factualidade de se encontrarem numa espécie de limbo, do qual não conseguem retroceder ou sair sem ser para a fase imediata do ciclo de vida, a velhice”.

Por outro lado, quando a entrada na reforma é realizada de forma voluntária, por motivos de insatisfação no trabalho, estudos comprovam que existe uma maior satisfação e que esta entrada é concretizada com maior serenidade, apesar de serem descritos momentos de ansiedade dias antes da tão desejada entrada na reforma como comprova E1 no seu testemunho.

▪ **Idade de entrada na reforma**

A entrada na reforma pelos entrevistados foi realizada nas seguintes idades: E2 aos 62 anos, E3 aos 66 anos e 6 meses, E4 aos 65 anos, E5 aos 61 anos e E6 aos 64 anos, sendo que é de destacar que E1 entrou na pré-reforma aos 48 anos e apenas se reformou aos 65 anos bem como E7 que entrou na pré-reforma aos 56 anos e reformou-se aos 65 anos.

2.3 Preparação para a reforma por parte do indivíduo ou da entidade empregadora

Nos resultados obtidos através das entrevistas, não se destacam preparações para a reforma, ou seja, todos os entrevistados entraram de forma abrupta para a reforma, não existindo qualquer tipo de preparação por parte da entidade empregadora ou por parte do próprio indivíduo (apoio formal e informal).

No caso de E1 e E7, as empresas onde trabalhavam, nomeadamente empresas públicas de telecomunicações e setor energético, tinham algumas medidas de preparação como por exemplo a redução do tempo de trabalho semanal ou cursos de preparação, mas não foram direcionadas para todos os trabalhadores, pois os trabalhadores eram escolhidos pelas chefias ou apenas os trabalhadores que entravam na reforma através da idade estipulada na legislação, tinham direito. Os entrevistados referem que as empresas estão mal preparadas para esta temática e não se preocupam com esta transição, substituem os antigos trabalhadores por novos e deixam de ter contacto com os antigos trabalhadores.

“A EDP tinha medidas, mas não para a minha situação porque no dia 31 de dezembro disseram-me para não marcar mais o ponto e depois apagaram a minha mesa do sistema informático. Mesmo assim continuei a ir lá porque queria terminar o meu trabalho, não queria deixar as coisas por fazer para o colega que me substituiu. Mas depois percebi que não queriam que eu continuasse ali e o meu colega também me disse que tinha uma forma diferente de trabalhar da minha e que iria estudar os projetos do início como se eu não tivesse feito nada. Aí percebi e vim-me embora.” (E7)

“O que existe e já existia na altura, são alguns cursos ou atividades na associação de reformados da empresa, para pessoas que queiram participar em cursos de cuidados por exemplo. São cursos para pré-reformados e reformados. São todos em Lisboa, por isso não é acessível. Ainda fiz um ou dois, um de cuidadores de pessoas idosas porque a minha mãe estava doente e depois fiz outro que fui lá um dia ou dois. Mas não era prático ir para Lisboa e por isso não continuei...” (E1)

No caso de E3, que apesar de estar reformada, ainda se encontra a trabalhar na mesma empresa, refere que *“por enquanto vou ter os mesmos horários, a partir de outubro penso que irei ficar a trabalhar só para acompanhar três ou quatro empresas até final do ano. Em princípio vou diminuir a carga horária, vamos ver como corre. Esta medida é por decisão minha, porque por eles eu continuava com o mesmo horário mais um tempo.”*

Entre os testemunhos recolhidos, independentemente da inexistência de preparação para a reforma por parte de todos, existiu a procura de uma vida ativa, com continuidade de rotinas flexíveis, ocupações e objetivos de vida, apesar desta procura pela atividade não ter sido realizada por alguns logo após a entrada na reforma.

2.4 Apoio por parte da entidade empregadora após a entrada na reforma

No que concerne a este ponto, são destacadas algumas evidências nas entrevistas:

- E2 e E6 foram convidados para os almoços ou jantares das empresas onde trabalharam, ou seja, o apoio foi mais a nível social. E2 refere ainda que apesar de não ter recebido nenhum apoio, após a sua reforma por invalidez foi convidado a regressar ao trabalho, mas recusou devido à doença da sua esposa.
- A empresa do setor energético onde trabalhou E7, fornece um seguro, que apoia a nível de saúde, porém, apoiou-o apenas nas consultas de clínica geral, pois quando o entrevistado teve um problema de saúde, nomeadamente um AVC, e lhes apresentou contas superiores a mil euros, a empresa fez de tudo para não apoiar, como refere o próprio.

“Uma vez escrevi à administração da empresa onde trabalhava uma frase de um general americano que se dedicou à gestão em que ele dizia: os Homens não vendem a sua vida, mas oferecem-na em troca de um hino e de uma bandeira. E as empresas cativam as pessoas e depois renegam-nas e isso dói.” (E7)

- No caso de E3, a empresa onde trabalha não lhe prestou apoio na transição para a reforma, pois pretendia que a mesma se mantivesse ativa pelo menos até o ano fiscal terminar, não concordando desta forma, com a entrada na reforma da trabalhadora.

Num âmbito geral, os entrevistados referem que não tiveram apoio por parte da empresa onde trabalham após a entrada para a reforma, apenas em situações pontuais como festas das empresas.

3. Processo de adaptação à reforma

Em qualquer processo de transição advêm impactos positivos e/ou negativos e perdas ou ganhos. Nesta dimensão, pretendemos realçar quais as maiores alterações e impactos que a transição para a reforma teve nos entrevistados.

3.1 Alterações na vida quotidiana

Alguns dos entrevistados referem não ter sentido grandes alterações na rotina diária, devido à ocupação que procuraram para se manterem ativos.

“(...) eu lido muito mal com horários e isso para mim tirou-me stress. (...) A minha grande preocupação era usufruir do meu tempo enquanto estou válida, enquanto sou uma pessoa autónoma de cabeça e fisicamente também. A ocupação surge no dia a dia e tem de ser gerida. (...) Agora posso conviver com quem eu quero, estou com quem eu quero. Também foi outro ponto que me descomprimiu um bocado.”
(E1)

“Não senti alterações, continuo ocupado a fazer coisas em casa, arranjos, e procuro fazer exercício físico, fazer caminhadas, principalmente após o AVC.” (E7)

Para E5, antes da sua esposa ficar doente, não sentiu grandes alterações nas rotinas diárias, no entanto refere que *“Cheguei a sentir uma pequena nostalgia, mas ultrapassei isso porque tive sempre o tempo ocupado. Fez-me mais confusão porque tinha colegas com quem me dava bem.”* Após o falecimento da sua esposa, Nuno refere que sofreu alterações a nível psíquico:

“Eu tive alterações a nível psíquico, fiquei desorientado, perdido...inclusivamente tive um internamento em serviço de psiquiatria. Esta depressão prolongou-se pelo espaço de dois anos ou mais.” (E5)

De forma semelhante, para E2 e E6 as alterações na vida quotidiana também foram sentidas em maior nível após o falecimento dos seus cônjuges, uma vez que, até ao momento, a sua rotina diária era ocupada e determinada pela assistência direta e diária aos seus cônjuges. A viuvez, “simbolicamente remete para a proximidade da morte, do fim. Psicologicamente, exige o reposicionamento face a si e aos outros no sentido de reencontrar uma matriz existencial no percurso de vida. Socialmente, o viúvo é tendencialmente aquele que fica só, e por isso perde ajudas e recursos potenciais de maior importância” (Fernandes, 2008:139).

“Eu não tinha tempo para nada antes de ela falecer. (...) Mas houve uma grande falha, uma grande quebra. O tempo era todo para ela, não ia ao café, não lia o jornal, não lia nada pois não podia estar sozinha. (...) Hoje em dia, preciso de comprimidos para dormir pois tenho muitos sonhos.” (E2)

Contrariamente aos restantes entrevistados, E4 menciona ter sentido grandes alterações na rotina diária pois como descreve:

“(...) de uma atividade absoluta fiquei sem fazer nada, andei a bater mal. É complicado uma pessoa que toda a vida trabalhou e com uma grande intensidade e de repente vi-me sem fazer nada. Mas fui descobrindo outras atividades, arranjei novos amigos e comecei a ver que afinal de contas eu tinha de me dedicar à minha esposa e ao meu netinho. Entretanto ele apareceu e eu sou doido por ele.”

Numa visão otimista do processo de transição e adaptação à reforma, os indivíduos reformados deveriam olhar para esta fase como um momento de concretização e ambição por novos projetos e aquisição de novos papéis sociais, optando por caminhos que se traduzissem em escolhas satisfatórias e bem-estar enquanto estatuto de reformado. Numa perspetiva real, alguns estudos comprovam que o processo de adaptação para a reforma foi facilmente aceite por alguns reformados, capacitando-se e criando novos projetos de vida, no entanto muitos são ainda os reformados que não conseguem ter uma visão otimista desta fase da vida por motivos de incapacidade para aceitar mudanças em simultâneo, porque não conseguem lidar com as perdas do trabalho em comparação com os ganhos, ou porque se apercebem de todos os

processos de envelhecimento que ocorrem nesta fase que estão associados à “entrada na velhice”, gerando desta forma, sentimentos negativos (Fonseca, 2011).

3.2 Impactos a nível pessoal, social, familiar e económico

A entrada na reforma pode provocar grandes alterações e impactos a nível pessoal, social, familiar e económico que serão agora interpretados tendo em conta as vivências dos entrevistados.

Tabela 3 Impactos da reforma nos entrevistados

Impactos da reforma		Entrevistados	(%)
A nível pessoal	Depressão	E2, E5	28,6%
	Solidão	E1, E2, E4, E6	57,4%
A nível social	Falta de rede de suporte comunitária	E1, E4	28,6%
A nível familiar	Problemas conjugais	E7	14,3%
A nível económico	Reforma reduzida	E4, E6, E7	42,8%

- A nível pessoal são destacados dois sentimentos ou consequências do impacto da reforma: a depressão e a solidão. A primeira é consequência de um acontecimento traumático para os entrevistados, o falecimento das esposas, que consequentemente, provoca o sentimento de solidão. Esta segunda emoção, é sentida por quatro dos entrevistados, que com o terminar de uma vida laboral ativa se veem sozinhos em casa, sem companhia para comunicar ou passear.

“Mas a solidão é muito complicada, só quem passa por elas é que sabe...” (E2)

“Tive um ano e tal, antes do meu neto nascer e após a reforma, fiquei muito em baixo, estava sozinho porque a minha mulher trabalhava e “bati mal”. Ficava sozinho em casa e depois comecei a sair... O meu neto contribuiu muito para eu ficar bem (...).” (E4)

- A nível social um dos impactos sentidos foi o facto de não terem uma rede de suporte comunitária, ou seja, não conheciam os seus vizinhos e não tinham relações de proximidade locais. Os entrevistados referem que arranjaram estratégias de forma a superar a solidão sentida. Por exemplo, E1, comprou uma cadela e no caso de E4 procurou conhecer a sua rede de vizinhança com quem criou laços de amizade e com quem ocupa o seu tempo em almoços ou passeios.

“Arranjei uma cadela, porque tinha tempo e porque era uma forma de me fazer companhia, de me fazer ir à rua. Uma coisa que senti quando vim para casa foi não ter ninguém com quem sair à rua e ninguém com quem falar, isso eu senti muito, foi o que mais me custou. Quando estava a trabalhar saímos de manhã e entramos à noite, nem conhecemos os vizinhos. Quando me reformei, não conhecia ninguém, apenas de vista, mas falar não. (...) custou ainda mais porque o meu marido ainda estava a trabalhar e eu fiquei mesmo sozinha.” (E1)

“Quando comecei a passear no bairro, ao passear por aqui, criei um grupo de amigos no bairro, porque como a minha esposa não estava reformada, ficava sozinho. Juntamo-nos, ou vamos almoçar ou vamos ali...há sempre uma atividade.” (E4)

Muitos indivíduos vivem para o trabalho durante o ciclo de vida, experienciando sentimentos negativos com a chegada à reforma, principalmente num período inicial, como stress, angústia, perda de autoestima e inutilidade. Porém, após este período, muitos são os que conseguem emergir a capacidade de aceder a recursos individuais e da comunidade facilitando a reconstrução de novas identidades.

- A nível familiar E7 refere instabilidade conjugal na transição para a reforma. Bradley (2001 cit por Loureiro *et al*, 2014) refere que poderão existir alterações conjugais devido à tomada de consciência de que os objetivos do casal poderão não ser compatíveis, mesmo estando casados há muitos anos; por outro lado deparam-se com a presença diária no mesmo meio, sendo necessária a aprendizagem da convivência e partilha do mesmo espaço.

“A determinada altura tive problemas conjugais, senti que houve falta de preparação entre nós. A minha esposa não estava a trabalhar. Deveria haver um apoio psicológico, uma preparação para a reforma, mas não sei quem a deveria fazer.”

- A nível económico a reforma traz grandes impactos e alterações na vida diária dos entrevistados.

“A reforma teve um grande impacto, tive um corte muito grande, mas também tinha um bom salário. (...) Mas o que tenho dá para fazer a minha vida normal, para fazer algumas refeições fora, viajar para ir ter com o meu neto.” (E4)

“Complicado é mesmo a reforma ser pequenina, é a maior complicação porque temos realmente de a gerir muito bem, para conseguir que dê. Cansamos muito a nossa cabeça a pensar nisso e depois temos os netos. Claro que gostaríamos de no aniversário e em dias de natal de comprar assim uma coisinha melhor e dar, mas muitas vezes temos que fugir, não podemos dar aquilo que gostávamos porque não dá.” (E6)

Por outro lado, E5 refere não ter problemas financeiros na reforma, tendo possibilidades para fazer alguns gastos para além dos seus encargos como ajudar os seus filhos quando há necessidade.

No caso de E3, ainda não são registadas diferenças na reforma, uma vez que ao final do mês aufero o valor da reforma e do emprego onde mantém continuidade, e por outro lado, mantém a mesma rotina diária devido à sua atividade profissional, não tendo ainda sido feita qualquer alteração aos seus horários.

“Por enquanto não sinto diferenças, apenas sinto a pressão de alguém para me substituir, mas não aparece com facilidade. A nível económico não sinto diferenças porque continuo com os mesmos rendimentos.” (E3)

Na análise dos testemunhos denota-se que quem tem maior poder económico na reforma, tem maior facilidade de concretização de interesses pessoais e maior satisfação enquanto reformado, pois pelo oposto, baixos rendimentos são sinónimo de pobre envolvimento em atividades sociais e de idealização e concretização de interesses pessoais.

3.3 Rotinas diárias atuais

Os entrevistados mantêm-se ocupados nas suas rotinas diárias, participando em diversas atividades ou ocupando o tempo com os seus hobbies, aproveitando para fazer aquilo que mais gostam.

Tabela 4 Ocupação do tempo na reforma

Atividades praticadas no dia-a-dia		Entrevistados	(%)
Atividades físicas	Caminhadas	E1, E2, E4, E5, E6, E7	85,7%
	Ginástica	E1, E5	28,6%
	Hidroginástica	E2, E5, E6	42,8%
Programas culturais	Excursões/ Passeios	E2, E5, E6	42,8%
Apoio familiar	Idas para a escola/ Idas ao médico	E2, E4, E6	42,8%
Atividades sociais	Atividades de lazer	E1, E2, E4, E5, E6	71,4%
	Contacto com os amigos	E1, E2, E3 E4, E6, E7	85,7%
Atividades no domicílio	Agricultura	E5	14,3%
	Arranjos/Construções	E4, E5, E7	42,8%
	Tarefas domésticas	E1, E5, E6	42,8%

As atividades físicas fazem parte do dia-a-dia dos entrevistados, não só como forma de os manter ativos e de prevenção para possíveis problemas de saúde que possam aparecer, mas também como forma de combater e melhorar as suas capacidades físicas após problemas de saúde como foi o caso de E4 e E7 após um AVC.

No que se refere aos programas culturais, três dos entrevistados participam em excursões ou passeios organizados por entidades, que lhes permite o alargamento da rede de amizades e o conhecimento de locais que não tiveram oportunidade de conhecer enquanto o seu tempo era ocupado pelo meio laboral.

Relativamente ao apoio familiar prestado nesta fase da vida destaca-se uma descrição de E4:

“Tenho agora o melhor emprego do mundo, cuidar do meu neto. Quando é preciso vou para Inglaterra ajudar a minha nora com o meu neto. Vou pô-lo à escola e buscá-lo, vou ao parque com ele... nem dou pelo tempo a passar. (...) No nosso dicionário não existe tédio, não temos nada disso...”

No que diz respeito às atividades sociais, alguns dos entrevistados, têm como rotinas ir ao café diariamente, ler o jornal, conviver com os vizinhos e amigos. O contacto com os amigos é de extrema importância, e a maioria dos entrevistados conserva estas amizades, fazendo por mantê-las ativas e contínuas de forma a evitar a solidão. As atividades no domicílio são diárias e também fazem parte de algumas rotinas.

Todos estes tópicos, podem não fazer parte de uma rotina definida, mas são atividades que os entrevistados gostam de praticar de forma a ocupar o seu tempo. No caso de E1, um dos pontos que refere com maior veemência relativamente aos ganhos na reforma é exatamente a falta de rotinas e de horários determinados, e por essa razão, apesar de realizar algumas atividades acima descritas para ocupar o seu tempo, não as considera como rotineiras e obrigatórias.

4. Velhice e Reforma

4.1 Perceção pessoal da velhice enquanto reformado

Numa perspetiva geral, os entrevistados referem não pensar muito sobre este assunto, porém têm consciência de que com a idade são notórias mudanças corporais, surgem algumas limitações físicas e de que é necessário poupar para eventuais problemas de saúde que possam surgir. No entanto, e apesar da idade que têm, ainda se sentem válidos, autónomos e capazes de ocupar o seu tempo com diversas atividades/hobbies.

“Eu gosto muito da vida, de viver. Envelhecer é normal...uma pessoa tem pena de ter muitos anos, mas não me posso lamentar pois a vida é assim, porque a partir do momento que nascemos, envelhecemos.”
(E1)

“Nunca pensei nisso, claro que tomo as minhas precauções. Não gasto todo o dinheiro que ganho, procuro fazer um pé de meia, ter as coisas minimamente organizadas e estruturadas. Mas não me assusta (...) Eu estou sempre a pensar como posso fazer melhor ou da forma mais fácil” (E7)

4.2 Benefícios e constrangimentos associados à velhice e à reforma

Os benefícios associados à velhice e à reforma descritos pelos entrevistados são semelhantes às suas expectativas enquanto trabalhadores ativos, o que nos leva a acreditar que apesar de por vezes serem criadas grandes ilusões, também é possível concretizar os sonhos e as expectativas que se criam antes de uma transição.

Os benefícios mais destacados foram a oportunidade de liberdade e controlo da vida pessoal, tendo possibilidade de escolher quais as suas rotinas diárias, bem como o facto de

terem horários flexíveis, aproveitando o tempo que sobra com autonomia para se dedicarem aos seus projetos ou interesses pessoais (E1, E5, E6 e E7). Também se destaca o tempo para apoiar a família, para ver os seus familiares crescer, algo que em muitos casos não foi possível fazer enquanto trabalhador ativo devido à falta de tempo e ao stress do dia-a-dia (E2, E3, E4 e E6). A falta de pressão dos patrões ou do trabalho também foi evidenciado por E4.

“Eu sou muito de usufruir daquilo que tenho, eu gosto de usufruir do meu dia. Temos que aproveitar os últimos anos que temos. Quando nos reformarmos já estamos a mais de metade da nossa vida, já vivemos dois terços da nossa vida e, portanto, resta-nos muito pouco. O que é que foi a nossa vida até aí? Foi estudar, trabalho, foi casa, foi filhos, foi ir a correr para algum lado, foi apanhar stress...ora o último terço é descansar, para eu poder fazer os horários que quiser (...) É precisamente aproveitar a vida dia a dia e isso para mim é fundamental.” (E1)

“Estar a tratar do meu neto, ter um patrão que não me chateia. Na Inglaterra não pago nada nos hospitais nem medicamentos a partir dos 60 anos. Mas não é por essa razão que vamos para lá: apenas ajudar o neto e o filho.” (E4)

“Ter tempo, embora o uso que faça dele possa não ser o melhor” (E7)

Estes aspetos apreciados pelos entrevistados revelam-se numa vida mais satisfatória, agradável, que contribui para o bem-estar individual dos mesmos. Como refere Fonseca (2011:104) “a procura de objetivos ou sentido para a vida que está subjacente à liberdade e ao controlo da vida pessoal pode muito bem ser encarada como estratégia tanto de controlo pessoal sobre o desenvolvimento, como de continuidade e de preservação da identidade”, e assim será mais fácil para os reformados fazerem o balanço entre as perdas e os ganhos desenvolvimentais nesta fase da vida. Se os reformados ocuparem o tempo com as atividades que lhes produzem felicidade e satisfação, facilmente as vivências do presente corresponderão com as expectativas positivas da reforma.

Relativamente aos constrangimentos associados à reforma e velhice destacam-se a perda de rendimentos, com reformas baixas, que em algumas situações permite apenas fazer os gastos necessários e essenciais que possibilitem a qualidade de vida (E3, E4 e E6).

O “ver passar o tempo” também foi referido por um dos entrevistados: “Às vezes olho para uma fotografia e penso “caramba já tenho este aspeto”, mas acho que nos adaptamos, desde que não soframos e desde que não tenhamos dores...” (E7).

E1 refere que a reforma vem tardiamente, e acredita que todos se deveriam reformar aos 55 ou 60 anos no máximo, pois apesar de se viver mais anos, estes anos podem não ser com qualidade de vida e por isso os indivíduos não irão aproveitar o tempo de descanso merecido, após uma vida de trabalho cansativa e com *stress*. Por outro lado, e devido às alterações que decorrem do processo de envelhecimento com o avançar da idade, os trabalhadores mais velhos vão ficando com menos capacidades para adquirir novos conhecimentos sobre as novas tecnologias e vão ficando com menos rapidez de resposta, apesar de terem maiores conhecimentos e experiência.

5. Expectativas do futuro

Nesta dimensão pretende-se analisar quais as estratégias ou fatores que os entrevistados acreditam ser importantes para uma fácil vivência e adaptação à última fase do ciclo de vida.

5.1 Estratégias e Fatores fundamentais para uma fácil adaptação à reforma

Os entrevistados acreditam que a preparação para a entrada na reforma é fundamental por forma a evitar depressões e isolamento social.

E1 após refletir sobre possíveis estratégias, refere que todas as empresas deveriam contribuir para uma melhor preparação e consequentemente adaptação dos trabalhadores ativos à reforma, através de cursos ou formações. Porém, estas medidas deveriam ser concretizadas ainda durante o período de trabalho, isto é, os trabalhadores ativos durante o seu horário de trabalho e no final de carreira profissional deveriam frequentar cursos ou formações que lhes permitisse adquirir bases para uma melhor qualidade de vida enquanto reformado de forma a perceberem o que lhes espera nesta fase de vida. E1 refere também que deveria existir uma continuidade de acompanhamento ou formação neste âmbito através de centros de apoio junto das comunidades como por exemplo através das juntas de freguesia.

“As pessoas mais velhas não se vão deslocar para tão longe ou porque está frio, calor, ou está a chover, ou porque me dói os pés, por exemplo... eu acho que tudo começa no local onde vivemos.” (E1)

Toda esta preparação inicial é essencial para evitar que os indivíduos façam transições de forma abrupta de onde podem advir efeitos negativos e défice de qualidade de vida nesta fase de vida. Para E4, os indivíduos não deveriam entrar na reforma de forma obrigatória, ou seja, aquando da chegada da idade da reforma, dever-lhes-ia ser questionado se pretendem manter-se no mercado de trabalho, uma vez que ainda se sentem ativos, autónomos e com capacidades para aperfeiçoar os seus conhecimentos e atualizar-se seguindo as exigências do mercado de trabalho. No seguimento deste ponto, para E7, as empresas deveriam aproveitar os conhecimentos e experiência dos ex-trabalhadores que se encontram reformados para proveito próprio, de forma a facilitar-lhes o seu trabalho e poupar recursos, caso os reformados estivessem interessados. Desta forma, os reformados manteriam contacto com as empresas e sentir-se-iam úteis. E7 que trabalhou na EDP expõe o seguinte exemplo:

“se nós tivéssemos desta malta reformada que ao passar pela rua nos dissesse que o candeeiro da rua estava avariado ou que a caixa estava vandalizada, era mais fácil, pois não temos informação suficiente, ou tínhamos de pagar a empreiteiros para fazer as vigias ou irem à procura. Podia perfeitamente ser feito pelos reformados pois já têm os conhecimentos, as capacidades de trabalhado, de dedicação que se deita fora.”

Um fator a salientar por E5 para uma boa adaptação à reforma, é a preservação de relacionamentos. Durante o ciclo de vida, vão sendo criados vários relacionamentos e laços afetivos, mas que por diversos motivos acabam por se desvanecer. Com a entrada na reforma, a perda dos relacionamentos é acentuada, o que pode levar ao isolamento social. E5, enquanto reformado e viúvo, sente que deveria ter conservados algumas amizades, apesar de acreditar que é possível construir novos laços afetivos na reforma.

A preparação familiar também é outro fator referido por E7, pois com a sua chegada à reforma surgiram problemas conjugais.

5.2 Expectativas para o futuro enquanto reformado

Analisando os diferentes testemunhos, constatamos que a grande prioridade de todos os entrevistados é comum – prestar suporte familiar, garantir e zelar pelos cuidados dos filhos e dos netos.

E6 refere “*O meu sonho é ver o seguimento da vida dos meus netos. (...) que [Deus] me dê os anos de vida com saúde, e se não for muita, alguma, para os poder acompanhar, aos netos e aos filhos. (...) Vivo muito a vida deles e para eles. Penso muito neles assim como eles pensam em mim. São uma força da vida*”.

E5 corrobora esta vontade mencionando “*Acho que já concretizei os meus sonhos. Apenas quero que o contacto com a família se mantenha*”

Outra expectativa ou vontade comum entre os entrevistados é aproveitar o tempo de vida, viajando e passeando dentro ou fora do seu país. Para tal, referem que é necessário ter disponibilidade económica e saúde.

“*Viajar, ter vontade de viver e que eu possa ter uma disponibilidade económica melhor para aproveitar a vida.*” (E1)

“*Gostava de fazer tanta coisa...um exemplo, eu andei anos para ir com a minha esposa à ilha da Madeira (...) depois acabei por ir quando ela faleceu. Agora gostava de ir aos Açores. Gostava de viajar. Mas lá está, ir sozinho não gosto. Tenho um amigo que trabalhou comigo, e quando há estas excursões vamos os dois. Ir sozinho não sou capaz.*” (E2)

E7 refere ainda que “*Eu gostava de ter sido útil numa instituição por exemplo, passar os meus conhecimentos.*” No entanto, apesar de se referir ao seu passado, menciona que ainda coloca essa possibilidade nos seus objetivos de vida, apesar de atualmente ter maiores dificuldades devido ao recente AVC. E3 também refere que gostaria de poder contribuir com a sua experiência e conhecimentos sobre a sua vivência na reforma, auxiliando indivíduos a transitarem para esta fase do ciclo de vida, de forma que percebessem que esta fase deve ser usufruída da melhor forma e que tem inúmeras potencialidades.

A partir destas descrições observa-se uma grande necessidade de se sentir útil. Esta necessidade é sentida pelos reformados, uma vez que passaram a maior parte do seu tempo a ser úteis por um bem comum a nível profissional. Chegando a esta fase do ciclo de vida, este sentimento pode ser alcançado através do apoio familiar e da participação em instituições de solidariedade social por exemplo.

Para além destas expectativas, os entrevistados destacaram a necessidade de preservar e aumentar os seus conhecimentos, demonstrando que pretendem continuar a aprender. Esta procura pode ser realizada através de novas leituras e participação em cursos ou formações sobre temáticas do seu interesse. A participação em cursos, é não só importante como ocupação do tempo dos indivíduos, mas também na procura da aquisição de novos conhecimentos sobre certas temáticas. Exemplo desta perspetiva, é E3, que após entrar na pré-reforma foi tirar um curso de prestação de cuidados aos idosos, por forma a ajudar a sua mãe que se encontrava doente.

Na generalidade dos entrevistados é de notar o suporte familiar e social existente, permitindo-lhes uma fácil vivência na reforma, apesar das dificuldades e/ou acontecimentos menos bons experienciados desde a sua entrada na reforma como problemas de saúde ou falecimento de cônjuges. Numa fase final da discussão de resultados, é de destacar que muitas das expectativas positivas criadas pelos entrevistados antes da entrada na reforma foram concretizadas mais tarde, o que lhes permite nos dias de hoje, uma maior satisfação por poderem ocupar o seu tempo com os seus hobbies, ao lado das pessoas que lhes proporcionam maior felicidade. No entanto, importa referir que se tivesse existido uma preparação para esta fase da vida através de apoio formal ou informal por parte de todos os entrevistados, a satisfação sentida atualmente com a gestão da vida económica, social e familiar, poderia ter sido iniciada durante esta transição para a reforma.

Conclusão

É chegado o momento em que é necessário fazer uma reflexão sobre os resultados da temática exposta nesta investigação.

A história mostra-nos que a atitude perante os mais velhos nem sempre foi a mesma. Em tempos, os indivíduos mais velhos possuíram uma posição respeitável sendo os chefes de família e detentores de maior conhecimento. Porém com a revolução industrial, esses mesmos velhos passam a ser desprestigiados, devido às bases científicas e tecnológicas que substituem a produção artesanal e agrícola levando a que os trabalhadores mais velhos fossem sendo substituídos pelos mais novos através de despedimentos e de reformas antecipadas.

Nos dias de hoje, a crescente criação de estudos científicos sobre o envelhecimento dos indivíduos, possibilitou a criação de recursos científicos, sociais e educativos que permitem lidar com esta nova sociedade envelhecida com outro ponto de vista.

Para Fernandes (2008:147) “a evolução rápida dos últimos anos, confronta-nos já com um novo desafio: na maior parte dos países da EU os reformados começam a adquirir uma outra visibilidade”, o que significa que, apesar das escassas medidas existentes nas sociedades atuais, a reforma, tema central desta investigação, começa a ser um foco importante, tendo em conta que se pretende promover a qualidade de vida e o bem-estar de todos cidadãos. Pois, como enfatiza Pereira (2008:3) “das culturas que valorizam e respeitam os idosos pela sua sabedoria, às culturas e ritmos de vida ocidentais que reservam aos idosos o estatuto de improdutivos e de inúteis, todas elas enfrentam a necessidade de cuidar dos seus idosos.”

Estamos perante novas perspetivas do envelhecimento, apoiadas pelo entendimento da gerontologia social. A gerontologia social, veio criar uma nova e positiva imagem dos mais velhos, sendo esta, uma área em que “a generalidade dos autores consideram que (...) também se caracteriza, e cada vez mais, pela sua abordagem multidisciplinar e até interdisciplinar, por exemplo, no estudo das relações dos idosos com as outras pessoas, no estudo das relações entre a população idosa e o meio ambiente, ou ainda, no estudo do significado de envelhecimento e velhice” (Victor, *et al.*, 2007:85 *cit por* Câmara, 2015:401). Deste modo, as novas perspetivas da gerontologia social vieram contribuir para a criação de novas estratégias sociais e políticas e sensibilizar as sociedades para a temática do envelhecimento, enfatizando que os indivíduos não envelhecem todos da mesma maneira. Neste seguimento, a presente investigação, descreve as vivências do ser humano numa perspetiva de ciclo de vida através de uma conceção mais

abrangente e holística, sendo que se envelhece durante toda a vida e não apenas numa faixa etária específica, não existindo ainda, uma cronologia rígida da história de vida do indivíduo.

Do mesmo modo, a forma como é vivenciada a entrada na reforma também deve ser diferenciada por cada um, assumindo a singularidade de cada indivíduo quebrando barreiras e mitos de que a entrada na reforma, é “como uma cifra mágica a assinalar a entrada das pessoas na sua condição de velhos” (Kastenbaum, 1981:15 *cit por* Câmara, 2015:406), sendo que “no seio das sociedades há frequentemente elaborados sistemas de status por idades [*age-status systems*] que levam a expectativas sobre como um indivíduo deve comportar-se em relação a outros.” (Birren 1972, *cit por idem*:29).

Como verificámos no decorrer desta investigação, a entrada na reforma é muito mais do que a conceção de entrada na velhice. Os nossos entrevistados revelam-nos que veem a passagem para a reforma como um espaço de descanso, lazer, de oportunidade para alcançar novos projetos, concretização de sonhos, de apoio familiar, um espaço de oportunidade de escolha para realização de atividades com as quais se sintam úteis e valorizados, não associando esta entrada à velhice, dados os anos de vida que ainda têm por usufruir. As vivências antes, durante e após a transição para o estatuto de reformado, são influenciadas pela forma como esta entrada é efetuada. Mesmo que decorra de forma voluntária, existem sempre sentimentos de ansiedade associados, visto tratar-se de uma nova etapa da vida, onde prevalece uma nova estruturação de rotinas, objetivos e papéis sociais. Após esta ansiedade natural, os indivíduos já reformados, veem-se confrontados com uma nova busca pelo sentido da vida. É nesta fase, que os reformados podem encarar esta nova etapa com uma perspetiva otimista e positiva, tornando-se aptos para lidar com situações adversas e redirecionar os seus esforços para a sua resolução, mas por outro lado, também podem encarar esta nova fase de vida com uma atitude negativa, que leva os indivíduos reformados a sentimentos de inutilidade, depressão, angústia e tristeza. Na presente investigação, verificaram-se as duas vertentes logo após a reforma, sendo que os entrevistados com a visão negativista, acabaram, mais tarde, por recuperar e dar um novo sentido à vida em busca da felicidade e da concretização de novos objetivos, através do apoio familiar e social.

O apoio familiar assume um papel basilar nesta fase do ciclo da vida como Lopes & Gonçalves (2012:216) realçam: “ao lado do lugar que os indivíduos ocupam na esfera do trabalho, a esfera familiar, e o conjunto de papéis que dela decorrem, aparece como o domínio mais importante para a definição da felicidade de cada um, ao longo do ciclo de vida”. O papel

de avós ou de cuidadores (por motivos de doença dos cônjuges ou de outros familiares), assume um forte impacto no sentido que os reformados dão à sua existência.

O apoio social torna-se, também ele, fundamental no sentido em que a perda da identidade profissional, sobre a qual se processavam a maioria das relações sociais, leva a sentimentos de solidão, como foi possível constatar na investigação. Os resultados indicam que os entrevistados concedem ao suporte familiar e social uma forma de favorecimento da sua autoestima, de pertença e utilidade, sendo que demonstram uma maior satisfação com a ideia de que podem usufruir dos tempos livres ou de novas rotinas partilhando-as com os seus familiares ou com a sua rede de amigos. Alguns entrevistados procuraram ainda, apoio na comunidade, nomeadamente em instituições de carácter social ou de outras instituições da sociedade civil e empresas, que lhes permitiu gerar uma maior rede de suporte com a construção de novas amizades e permitiu ainda a ocupação do tempo com atividades do seu interesse.

Os dados demonstram que na generalidade, os entrevistados conseguiram dar um rumo à sua vida, ocupando o tempo com o que os deixa feliz e demonstram satisfação na reforma. Porém, é possível constatar, particularmente nos entrevistados viúvos, que apesar de se sentirem felizes na reforma, a solidão acaba por despertar devido à falta dos seus cônjuges.

Desta forma, o modo como é vivenciado este evento da fase de vida depende não só da capacidade de cada indivíduo para enfrentar as barreiras e problemas, mas também da possibilidade do ambiente envolvente proporcionar oportunidades de crescimento como refere Debetir (2011). Em todo o ciclo de vida, sobretudo nas transições pelo que o indivíduo atravessa, é fundamental que o mesmo assuma um papel basilar na sua reconstrução e reestruturação. Fonseca (2004:23) alega que “o conceito de desenvolvimento humano tem vindo a evoluir no sentido de conferir uma atenção cada vez maior às perspetivas que defendem o papel ativo do indivíduo na construção do seu próprio desenvolvimento, quer influenciando-o diretamente (por exemplo, pela realização de escolhas), quer fazendo-o de forma indireta ao criar ou mudar os contextos onde esse desenvolvimento se processa”. Neste sentido, a procura pela continuidade da vida ativa depende não só da nossa construção social ao longo de todo o ciclo de vida, mas também, da vontade do indivíduo para manter a sua atividade, construindo novos projetos pessoais tendo em conta os seus objetivos.

Fernandes (2005:241) corrobora esta ideia afirmando que “a capacidade de reinventar a vida na velhice é a capacidade de converter um destino em projeto. A reforma opera a transição não ao tempo de repouso – como era entendida na sociedade do trabalho – mas ao tempo de reinvestimento na vida, convertido em novo tempo de existência.”

Todavia, nem todos os indivíduos reformados estão preparados para, numa primeira instância, contruir uma nova identidade e delinear os seus projetos, particularmente se não sentirem nenhum apoio social ou profissional. A inexistência de uma reflexão sobre a transição para a reforma pode levar ao desenvolvimento de práticas e comportamentos que não promovem a qualidade de vida. Como verificámos no discurso narrativo, nenhum dos entrevistados teve acesso ou possibilidade de se preparar para a reforma, não havendo medidas ou em alguns casos, escassas medidas, por parte das entidades empregadoras (apoio formal) que promovam a adaptação a esta nova fase da vida, como também não existiu apoio informal na planificação da reforma. Constatase a inexistência de um suporte adequado que beneficie uma flexibilidade no mercado de trabalho para os trabalhadores mais velhos e que incentive a uma transição gradual para a transição para a reforma.

Fernandes (2005:242) menciona que “fazer da velhice um projeto e não um destino pressupõe que cada um comece, com antecedência, a dar forma e sentido a esse futuro. Preparar a reforma significa prevê-la e assegurar o seu desenvolvimento”. Os entrevistados apontam para a necessidade de uma intervenção numa primeira fase, no local de trabalho, como forma de prevenção e de aquisição de conhecimentos da nova fase do ciclo de vida, e posteriormente, uma intervenção comunitária facilitadora de um processo de envelhecimento ativo que permita um acompanhamento e integração na comunidade por forma a evitar situações de isolamento.

Neste sentido, deixo a seguinte sugestão:

- Tendo em conta a existência de inúmeros e diversificados estudos sobre o envelhecimento, e ainda, a existência de algumas investigações sobre a temática da transição para a reforma que nos concedem a possibilidade de um maior conhecimento sobre a vivência de toda esta transição, no que se refere às expectativas, os sentimentos experienciados, as estratégias utilizadas para uma fácil adaptação por parte dos indivíduos reformados, e tendo em conta que na maioria das investigações, os reformados destacam a necessidade de apoio na transição para a reforma, urge a obrigação de desenvolver medidas e respostas inovadoras por parte do Estado e das entidades empregadoras, que permitam a preparação da transição para a reforma dos indivíduos, apostando na prevenção e melhoria da qualidade de vida nesta fase do ciclo de vida.
- Estas medidas devem ser generalizadas a todos os trabalhadores ativos que irão passar brevemente por um processo de transição para a reforma no seu local de trabalho, como também a todos os reformados que necessitem de apoio através de grupos de aconselhamento na sua comunidade.

- Haverá necessidade de sensibilizar as empresas e os empresários para assumir um novo desafio com inovadoras ideias no sentido de promover novas oportunidades e delinear medidas que produzam condições de trabalho aliciantes para o exercício das atividades laborais para os trabalhadores em fim de carreira.
- O gerontólogo assume um importante papel na prevenção e definição de estratégias empreendedoras, inovadoras, capazes de enfrentar os desafios das alterações demográficas, que permitam a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores mais velhos e dos reformados, através da sua integração em equipas multidisciplinares.

Bibliografia

Alaphilippe, D. & Bailly, N. (2013). *Psicologia do Adulto Idoso*. Lisboa: Edições Piaget

Alencar, R. & Campos, J. (2006). *Velhice e trabalho: a informalidade como (re)aproveitamento do descartado*. Estudo interdisciplinar do envelhecimento. V.10, 29-43. Porto Alegre. Retirado de: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/4794/2700> Consultado a: 14/07/2018

Almeida, H. & Loureiro, M. (2011). *Cuidar na “entrada na reforma”: uma intervenção conducente à promoção de saúde de indivíduos e famílias*. Dissertação para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Saúde. Aveiro: Universidade de Aveiro. Retirado de: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/4159/1/tese.pdf> Consultado a: 20/03/2018

Alvarenga, L., Kian, L., Bitencourt, B. & Wanderley, K. (2009). Repercussões da Aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Rev. Esc. Enfermagem USP*. Vol.43 n.4: 796-802. Retirado de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342009000400009&script=sci_abstract&tlng=pt Consultado a: 14/07/2018

António, S. (2012). Vivendo mais, trabalhando mais. *Cadernos de Economia*. Ano XXV n. 98: 9-12

Areosa, S. & Areosa, A. (2008). Envelhecimento e dependência: desafios a serem enfrentados. *Revista Textos & Contextos*. Porto Alegre Vol.7 n.1: 138-150. Retirado de: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/fass/ojs/index.php/fass/article/view/3943/3207> Consultado a: 20/03/2018

Atalay, K. & Barrett, G. (2012). *The impact of age pension eligibility age on retirement and program dependence: evidence from Australian experiment*. Australia: University of Sidney. Retirado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/49d1/42ab13781067e884a2f0bdd06bfa071cb3f0.pdf> Consultado a: 20/03/2018

Bárrios, M. J. & Fernandes, A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise dos programas de intervenção autárquica. *Revista portuguesa de saúde pública* (32) n.2: 188-196. Retirado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0870902514000492>
Consultado a: 12/5/2018

Bell, J. (1997). *Como realizar um Projeto de Investigação*. Lisboa: Gradiva

Bogdan, R. & Biklen, S., (1994). *Investigação Qualitativa em Educação – uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora

Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P. & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Retirado de: <https://www.ffms.pt/FileDownload/b45aa8e7-d89b-4625-ba91-6a6f73f4ecb3/processos-de-envelhecimento-em-portugal>. Consultado a: 12/05/2018

Câmara, S. (2015). *Atitudes de futuros profissionais de saúde e serviço social face ao trabalho com a população idosa. Escala de Kogan e relações intergeracionais*. Dissertação para obtenção do grau de Doutor em Gerontologia. Universidade da Corunha: Espanha

Carmo, H. & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da Investigação: Guia para auto-aprendizagem*. 2ª Edição. Lisboa: Universidade

Carvalho, M. (2005). Uma Abordagem do Serviço Social à Política de Cuidados na Velhice em Portugal. Centro Português de Investigação em História e Trabalho Social. *Revista de Intervenção Social* n.31. Retirado de: <http://revistas.lis.ulisiada.pt/index.php/is/article/view/1385> Consultado a: 12/6/2018

Carvalho, A. (2010). *Sistemas de poupança complementar para a reforma em Portugal*. Évora: Fundação para a Ciência e Tecnologia & Centro de Estudos e formação avançada em gestão e economia. Retirado de: <http://www.cefage.uevora.pt/en/content/download/2218/29776/version/1/file/Sistemas+de+Poupan+E7a+Complementar+para+a+Reforma+em+Portugal.pdf> Consultado a: 12/6/2018

Chizzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*. Braga, Vol. 16, n. 2: 221-236. Retirado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37416210> Consultado em: 13/06/2018

Creswell, J. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 3^o Edition. California: Sage. Retirado de: <https://vivauniversity.files.wordpress.com/2014/02/creswell-2008-research-design-qualitative-quantitative-and-mixed-methods-approaches.pdf> Consultado a: 12/8/2018

Cude, R. & Jablin, F. (1992). Retiring from work: the paradoxal impact og organizational commitment. *Journal of Managerial Issues* Vol. IV: 31-45. Retirado de: https://www.jstor.org/stable/40603919?readnow=1&loggedin=true&seq=2#page_scan_tab_contents Consultado em: 13/06/2018

D' Alencar, R. & Campos, J. (2006). *Velhice e Trabalho: a informalidade como (re)aproveitamento do descartado*. Brasil: Porto Alegre, Vol.10:29-43

Debetir, E. (2011). Aposentadoria – Oportunidade de Realizar Projetos e/ou Momento de Crise?. *ReCaPe - Revista de Carreiras e Pessoas*. São Paulo Vol.1 n.2: 43-67. Retirado de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/8881> Consultado a: 13/06/2018

Duarte, T. (2009). A possibilidade da investigação a 3: reflexões sobre triangulação (metodológica). *Centro de investigação e estudos de sociologia do ISCTE*. CIES e-Working Paper N.º 60/2009 Retirado de: <https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/1319/3/CIES-WP60%20Duarte.pdf> Consultado a: 13/06/2018

Fernandes, A. (2001). Reforma, velhice e cidadania: dúvidas e certezas de um contrato social. *Cadernos de Política Social*, n.2-3, Edição da APSS: 9-28 Retirado de: https://www.researchgate.net/publication/294580455_Reforma_velhice_e_cidadania_Duvidas_e_certezas_de_um_contrato_social Consultado a: 20/12/2017

Fernandes, A. (2005). Processos e estratégias de envelhecimento. *Sociologia, Revista de Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Vol.15: 223 – 247

Fernandes, A. (2007). Envelhecimento, perspectivas de criação de emprego e necessidades de formação para a qualificação dos recursos humanos, Edição do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP). Retirado de: <https://www.researchgate.net/publication/294584165> Envelhecimento perspectivas de criação de emprego e necessidades de formação para a qualificação dos recursos humanos
Consultado a: 12/02/2018

Fernandes, A. & Botelho, M. (2007). Envelhecer ativo, envelhecer saudável: o grande desafio. *Fórum sociológico* n.17 (II série): 11-18

Fernandes, A. (2008). *Questões Demográficas – Demografia e Sociologia da População*. Lisboa: Edições Colibri/ Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa

Fernandes A., Veiga, T. & Henriques, F. (2008). *Future trends in education among older people*. In GAYMU, J., Festy, P., Poulin, M., Beets, G. (Edited by) *Future Elderly Living Conditions in Europe.. Les cahiers de l'Ined*, n. 162: 99-116, Paris: INED. Retirado de: <https://www.researchgate.net/publication/294580689> Future trends in education among older people Consultado a: 12/02/2018

Ferreira, M. (2006). Transição à reforma, qualidade de vida e envelhecimento. Universidade Sénior Contemporânea. *Revista transdisciplinar de Gerontologia* Ano I Vol. I, Retirado de: <http://files.rtgerontologia.webnode.pt/200000027-6aa0c6b9c1/RTG%20I%2C%202007.pdf>
Consultado a: 20/05/2018

Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor

Fonseca, A. (2004). *Uma abordagem psicológica da “Passagem à Reforma” – desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. Dissertação de candidatura para

obtenção do grau de Doutor em Ciências Biomédicas. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade de Porto. Retirado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9776?locale=pt> Consultado a 12/12/2017

Fonseca, A (2004). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi

Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina

Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento Demográfico: 75-95. Retirado de: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10582.pdf> . Consultado a: 13/06/2018

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores

França, L. (2002). Repensando Aposentadoria com Qualidade: um manual para facilitadores de programas de educação para aposentadoria em comunidades. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ. Retirado de: <http://www.crde-unati.uerj.br/publicacoes/pdf/repensando.pdf> Consultado a: 20/05/2018

França, L. (2010). Preparação para a Reforma: Responsabilidade individual e coletiva. *Psychologica*. Rio de Janeiro n.53: 47-66. Retirado de: <http://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1079/527> Consultado a: 20/05/2018

Generoso, S. (2013). *O processo de transição da vida ativa para a reforma no Concelho de Lagoa – Algarve*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Educação Social. Algarve: Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. Retirado de: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/6914> Consultado a: 20/05/2018

INE, IP (Instituto Nacional de Estatística). (2017), *Projeções de População Residente 2015-2080*. Serviço de Estatísticas Demográficas

INE, IP (Instituto Nacional de Estatística). (2017). Anuário Estatístico de Portugal 2016. Lisboa – Portugal Retirado de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_pesquisa&frm_acciao=PESQUISAR&frm_show_page_num=1&frm_modulo_pesquisa=PESQUISA_SIMPLES&frm_texto=Anu%C3%A1rios+estat%C3%ADsticos+regionais&frm_modulo_texto=MODO_TEXTO_ALL&frm_data_ini=&frm_data_fim=&frm_tema=QUALQUER_TEMA&frm_area=o_ine_area_Publicacoes&xlang=pt Consultado a 12/5/2018

INE, IP (Instituto Nacional de Estatística). (2018). *A redução da população residente atenuou-se em 2017*. Serviço de Estatísticas Demográficas. Retirado de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=315156710&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt Consultado a 12/5/2018

International Longevity Centre Brazil (Centro Internacional de Longevidade Brasil). (2015). *Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution*. Brazil: Rio de Janeiro (RJ) –22.45-000 Retirado de: http://www.ilcbrazil.org/wp-content/uploads/2015/07/Executive_Summary_20150714.pdf Consultado a: 14/06/2018

Kowal, S. & O'connell, D. (2004). The Transcription of Conversations. In Flick, U., Kardorff, E. & Steinke, I. *Companion to Qualitative Research*. (248-252) London: Sage. Retirado de: file:///C:/Users/homePC/Downloads/A_Companion_to_qualitative_research.pdf Consultado a: 12/5/2018

Lessemann, F. & Martin, C. (1995). Estado, comunidade e família face à dependência dos idosos. Ao encontro de um “Welfare-Mix”. *Sociologia – Problemas e Práticas* Nº17: 115-139. Retirado de: https://www.researchgate.net/publication/270647334_Estado_comunidade_e_familia_face_a_dependencia_dos_idosos_Ao_encontro_de_um_Welfare-mix Consultado a: 12/5/2018

Lopes, A. & Gonçalves, C. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. In Paúl, C. & Ribeiro, O. , *Manual de Gerontologia* (203-229). Lisboa: Lidel

Loureiro, H. (2011). *Cuidar na “Entrada na Reforma”: uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias*. Dissertação de candidatura para obtenção do grau de Doutor em Ciências da Saúde. Aveiro: Secção Autónoma de Ciências de Saúde da Universidade de Aveiro. Retirado de: <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/4159/1/tese.pdf> Consultado a 20/03/2018

Loureiro, H., Mendes, A., Camarneiro, A., Fonseca, A., Silva, M., Carvalho, M., Veríssimo, M., Fernandes, A., Rodrigues, R., Pedreiro, A. & Ângelo, M. (2014). *A Transição para a Reforma em Casais Portugueses*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC). Retirado de: https://www.researchgate.net/publication/308712068_Loureiro_H_Mendes_A_Fernandes_A_Camarneiro_A_Fonseca_A_Verissimo_M_Carvalho_M_Silva_M_Rodrigues_R_Angelo_M_Pedreiro_A_2015_A_percecao_da_transicao_para_a_aposentadoria_na_perspetiva_dos_participantes Consultado a: 20/05/2018

Loureiro, H., Pedreiro, A., Mendes, A., Camarneiro, A. & Silva, M. (2015). A idealização dos recém-aposentados Portugueses sobre a transição para a reforma. *Journal of Aging & Inovation*, 4(3): 3-12. Retirado de: https://www.researchgate.net/publication/290324841_A_idealizacao_dos_recem-aposentados_Portugueses_sobre_a_transicao_para_a_reforma. Consultado a: 20/05/2018

Magalhães, M., Krieger, D., Vivian, A., Straliotho, M. & Poeta, M., (2004). Padrões de Ajustamento na Aposentadoria. *Aletheia* n.19: 57-68. Retirado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n19/n19a06.pdf> Consultado em: 13/06/2018

Ministério da Segurança Social e do Trabalho. (2002). *Segurança Social: um novo consenso*. ISBN: 972-8766-00-9. Retirado de https://www.ilo.org/public/portugue/region/eurpro/lisbon/pdf/pub_segroc.pdf Consultado em: 17/07/2018

Ministério do Trabalho, Seolidariedade e Segurança Social. (2017). *A população com 55 e mais anos no mercado de trabalho*. Gabinete de Estratégia e Planeamento. Retirado de: http://www.gep.msess.gov.pt/estudos/pdf/pmvep_2017.pdf Consultado em: 3/08/2018

Moura, C. (2012). *Processos e estratégias de envelhecimento*. Vila Nova de Gaia: Euedito

Neto, A. (2010). *Da vida laboral à reforma: expectativas de ocupação*. Dissertação para obtenção do grau de Doutor em Doutoramento em Educação. Brasil: Universidade Portucalense
Infante D. Henrique. Retirado de: <http://repositorio.uportu.pt/jspui/bitstream/11328/593/2/TDE%207.pdf> Consultado a: 10/12/2017

Neves. A. (2006). Proteção Social. *Cadernos Sociedade e Trabalho*: nº7: V-VI

Neves. A. (2007). Aprendizagem ao longo da vida. *Cadernos Sociedade e Trabalho*: nº10: V-VI

OECD (2015). *Pensions at a Glance 2015: OECD and G20 indicators*. Paris: OECD Retirado de: http://praha.vupsv.cz/fulltext/ul_1910.pdf Consultado a: 10/5/2018

Oliveira, B. (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: Livpsic

Pais, A. (2010). *A proteção social pública na velhice em Portugal: evolução histórica de 1919 a 2008*. Dissertação para obtenção do grau de mestre em análise de política social. Lisboa: Instituto Superior de Economia e Gestão Retirado de: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/3197> Consultado a: 10/5/2018

Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia: Um Guia para Cuidadores de Idosos*. Viseu: Psicosoma.

Pestana, N. (2003). Trabalhadores mais velhos: políticas públicas e práticas empresariais. *Cadernos de Emprego e Relações de Trabalho* n. 1, Lisboa: MSST/DGERT, Retirado de: <https://infoeuropa.eurocid.pt/registo/000020109/>, Consultado a: 12/12/2017

Pestana, N. & Bogalho, P. (2008). Inquéritos às empresas sobre medidas ativas de política de emprego. *Cadernos de emprego e relações de trabalho*.

Pocinho, R., Belo, P., Silva, C., Navarro-Pardos, E. & Fernández, J. (2017). Bem-estar psicológico na reforma. *Revista Lusófona de Educação*, n.37: 11-25, Retirado de: <http://revistas.ulusofona.pt/index.php/rleducacao/article/view/6227> Consultado a: 20/05/2018

Quaresma, L, Fernandes, A., Calado, D. & Pereira, M. (2004). *O sentido das Idades da Vida*. Lisboa: Edições CESDET.

Quaresma, M. (2007). Envelhecer com Futuro. *Fórum sociológico* n.17 (II série): 37-42

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Manual de Envelhecimento Ativo. Lisboa: Lidel

Schellenberg, G.; Turcotte, M. & Ram, B. (2005). Post-retirement employment. *Statistics Canada – Catalogue* n. 75-011-XLE, Retirado de: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/75-001-x/10905/8622-eng.pdf?st=n5sikviI>, Consultado a: 6/6/2018

Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counselling Psychology*. Vol 9, n. 2: 2-18. Retirado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/c295/a5b812b2af5c4c54c942e0e6ead68d3a295a.pdf> Consultado a: 5/01/2018

Shearer, D. (2008). Ageing: The Response Yesterday, Today and Tomorrow. University of the West Indies. n.57 (6): 577-588 Retirado de:

<https://pdfs.semanticscholar.org/c295/a5b812b2af5c4c54c942e0e6ead68d3a295a.pdf>

Consultado a: 6/06/2018

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). *World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Working Paper No. ESA/P/WP/248. Retirado de: https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/wpp2017_keyfindings.pdf Consultado a: 5/05/2018

Uva, M., Fonseca, M., Nunes, B. & Dias, C. (2015). A public health approach to health and retirement: What do we know about their relationship?. *Revista portuguesa de saúde pública* n.33(2):235–245, Retirado de: https://ac.els-cdn.com/S0870902515000462/1-s2.0-S0870902515000462-main.pdf?tid=924faabf-c1e6-428d-9511b118bfde07cb&acdnat=1531944621_754c7bbcada648b7006c64b1a0a2f1d8 Consultado a: 5/05/2018

Ybema, J. F. & Giesen, F. (2014). *Older workers*. TNO, the Netherlands, Retirado de: https://oshwiki.eu/wiki/Older_workers, Consultado a: 5/05/2018

Yin, R. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Porto Alegre: Penso.

Legislação:

Portaria n.º 277/2014, de 26 de dezembro. Diário da República n.º 249/2014, Série I de 2014-12-26. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Portaria n.º 67/2016, de 1 de Abril. Diário da República n.º 64/2016, Série I de 2016-04-01. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Portaria n.º 99/2017 de 7 de março. Diário da República n.º 47/2017, Série I de 2017-03-07. Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Anexos

Anexo I – Guião da entrevista

Guião de entrevista em profundidade

1. Perfil e Trajetória de vida

- **Infância**

- Quando e onde nasceu?
- Com quem cresceu?

- **Percurso Educativo**

- Qual o seu percurso educativo? (quais as escolas que frequentou, percurso académico)
- Qual a importância da escola para o si e para a sua família?
- Quais foram os marcos no percurso educativo que influenciaram a decisão pela atividade profissional escolhida?

- **Percurso Profissional**

- Quais as ocupações profissionais que exerceu durante mais tempo ao longo da sua carreira profissional?
- Quais os momentos que considera de crise e de crescimento no trajeto profissional?
- Qual a influência da atividade exercida na sua trajetória de vida e condições socioeconómicas?
- Existiu valorização profissional por parte da empresa onde trabalhou?
- Qual a importância da atividade profissional exercida para a fácil vivência na reforma?
- Foram criadas relações durante o percurso profissional?

- **Vivência Familiar**

- Como foi o percurso conjugal? (casou, teve mais do que um matrimónio)
- Como eram passados os tempos livres em família?
- Qual a relação que tem atualmente com a sua família?
- Quais os membros familiares com quem pode contar em caso de necessidade?
- Quais os meios de subsistência familiar?

2. Processo de transição para a reforma

- Quais as expectativas que tinha relativamente à reforma?
- Enquanto trabalhador ativo, como idealizava a sua vida/rotina enquanto reformado?
- Que circunstâncias ou razões influenciaram a decisão para se reformar (fatores individuais, familiares, profissionais, contexto histórico)?
- Como foi feita a preparação da transição para a reforma e do termo da atividade profissional?
- Sentiu algum apoio por parte da empresa onde trabalhava?
- Quais as medidas usufruídas na transição para a reforma?

3. Processo de Adaptação à reforma

- Que alterações foram sentidas na vida quotidiana após a reforma?
- Que impactos a transição para a reforma teve a nível pessoal, social, familiar e económico?
- Quais as suas rotinas diárias?
- Quais as atividades praticadas na ocupação de tempos livres? Existe algum contacto com a comunidade envolvente (associações, voluntariado, órgãos políticos)?

4. Velhice e Reforma

- Qual a sua perceção pessoal da velhice enquanto reformado?
- Quais os benefícios e constrangimentos associados à velhice e à reforma?

5. Retrospectiva e Expectativas do futuro

- O que gostaria que tivesse sido diferente no seu percurso pessoal, familiar, social e profissional?
- O que gostaria de ter feito para se preparar a reforma?
- O que gostaria que fosse diferente na sua rotina diária atual?
- Quais são as suas expectativas para o futuro enquanto reformado?
- Que estratégias acredita serem importantes para uma fácil transição para a reforma?

Anexo II – Declaração de Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

A presente entrevista integra uma investigação a desenvolver, com o intuito de conhecer e analisar as experiências do entrevistado relativamente à transição da vida ativa para a reforma, com base nas histórias de vida de cada um.

Para os devidos efeitos declaro que fui informado/a de que a entrevista que aceitei efetuar vai fazer parte da dissertação do mestrado de Gerontologia Social de *Ana Filipa Cruz da Silva Basílio dos Santos* (Aluna do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas), orientada pela Professora Doutora Stella Margarida de Oliveira António Bettencourt da Câmara intitulada “**A transição da vida ativa para a reforma**”, cujos dados recolhidos são para fins científicos e eventual publicação, sendo sempre garantidos o anonimato e a confidencialidade das minhas respostas e da minha identidade.

Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.

_____, ____ de _____ de 2018

O investigador

O participante

WWW.ISCSP.ULISBOA.PT